

I Gruppi di Cammino: Istruzioni per l'uso



Finalità delle informazioni erogate

Le informazioni erogate hanno il solo scopo di fornire consigli tecnici sui principali aspetti che riguardano la camminata propriamente detta e sugli elementi legati alla motivazione necessaria a promuovere questo tipo di attività.



Finalità delle informazioni erogate

Le nozioni di carattere scientifico, vengono introdotte con l'obiettivo di estendere la conoscenza del proprio corpo. Sperimentare le prestazioni sotto un profilo analico, ci permetterà di acquisire più consapevolezza su ciò che noi stessi siamo in grado di fare e più competenza in qualità di capo camminata. Applicare su di noi nuove conoscenze di carattere anatomico e fisiologico potrà essere di grande aiuto, principalmente per noi e secondariamente potrà essere argomento di condivisione con il gruppo.

I consigli che si possono dare hanno un valore di gran lunga superiore se derivano da un'esperienza diretta.



Finalità delle informazioni erogate

La finalità quindi di ciò che andremo a trattare **non** può e **non deve** estendersi ad aspetti medici, curativi, riabilitativi ecc. che vanno oltre le nostre competenze e ai nostri compiti di capo camminatore.



Indice

1. Aspetti tecnici della camminata
2. Biomeccanica del cammino
3. Motivazione e coinvolgimento



1. Aspetti tecnici della camminata

- 1.1 Suddivisione ideale dell'attività
- 1.2 Metabolisimi energetici coinvolti
- 1.3 Biomeccanica del cammino



1.1 Suddivisione ideale dell'attività

- 5' Strecthing
- 20' Passo "lento"
- Camminata
- 20' Passo "lento"
- 5' Stretching



Stretching

perchè, non possiamo partire subito?

Benefici: il muscolo “caldo” permette maggiori performance e minori rischi

→ principalmente deve riguardare la muscolatura della schiena (bassa) e delle gambe.


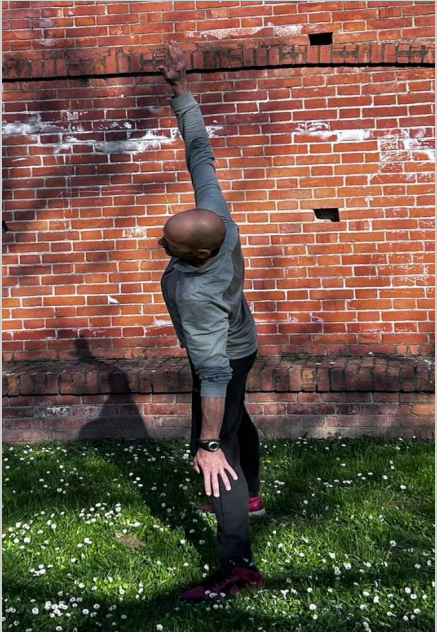
Per questione di praticità è preferibile svolgerlo in stazione eretta.

→ la sua massima efficacia la raggiunge mantenendo la posizione per circa 30”




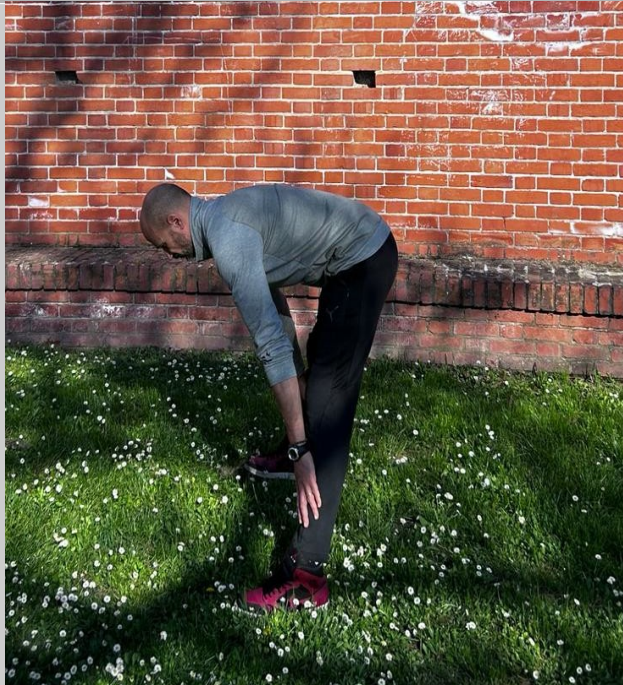
Stretching

Le tipologie più note e di più facile esecuzione

Tipo	Muscoli coinvolti	Esempio Front.	Esempio Lat.
Flessione laterale del busto a gambe divaricate	Busto	 A man in a grey long-sleeved shirt and black pants is performing a side bend stretch with his legs apart. He is leaning to his right, with his right arm reaching up to touch a horizontal ledge on a brick wall and his left hand resting on his right knee. The background is a red brick wall and green grass.	 A man in a grey long-sleeved shirt and black pants is performing a side bend stretch with his legs together. He is leaning to his right, with his right arm reaching up to touch a horizontal ledge on a brick wall and his left hand resting on his right knee. The background is a red brick wall and green grass.


Stretching

Le tipologie più note e di più facile esecuzione

Tipo	Muscoli coinvolti	Esempio Front.	Esempio Lat.
Flessione del busto in avanti a gambe divaricate	Schiena, Coscia posteriore	 A person in a grey long-sleeved shirt and black pants is performing a standing forward bend with legs apart on a grassy area. They are leaning forward, reaching their hands towards their feet. The background is a red brick wall.	 A person in a grey long-sleeved shirt and black pants is performing a standing forward bend with legs apart on a grassy area. They are leaning forward, reaching their hands towards their feet. The background is a red brick wall.

Stretching

Le tipologie più note e di più facile esecuzione

Tipo	Muscoli coinvolti	Esempio Front.	Esempio Lat.
Affondi	Schiena e gambe	 A man in a light blue long-sleeved shirt and black pants is performing a front lunge stretch. He is standing on a grassy area with small white flowers, with a red brick wall behind him. He is leaning forward with his right knee bent and his hands resting on his right knee.	 A man in a light blue long-sleeved shirt and black pants is performing a lateral lunge stretch. He is standing on a grassy area with small white flowers, with a red brick wall behind him. He is leaning to his left with his left knee bent and his right leg extended straight back.

Stretching

Le tipologie più note e di più facile esecuzione

Tipo	Muscoli coinvolti	Esempio Front.	Esempio Lat.
Stretching per quadricipite femorale	Quadricipite femorale	 A man in a grey zip-up jacket and black pants stands on grass in front of a brick wall. He is performing a quadriceps stretch by pulling his right foot towards his buttock with his right hand.	 The same man is shown from a side profile, performing the same quadriceps stretch on his right leg.

Il passo

quali sono le differenze tra passo e passo lento?

Il Passo Lento, è un passo che ci permette di camminare e parlare allo stesso tempo senza affanno. Tale ritmo è indicato per ciò che è definito *Warm up* (riscaldamento) e *Cool down* (defaticamento).

Il Passo, cioè la velocità di crociera (quella che si mantiene per la maggior parte della camminata) è una velocità media calcolata che si aggira sui 100 passi al minuto su superficie pianeggiante.

Considerando i dislivelli e l'età dei soggetti potrebbe anche arrivare a dimezzarsi.



1.2 Metabolismi energetici

Se cammino dimagrisco? Non proprio e non sempre

Meccanismo	O2	A. Lattico	Latenza	Potenza	Capacità	Ristoro	Utilizzo
Anaerobico Alattacido	no	no	Breve 5''	Elevata 100 Kcal/min	Ridotta 10 Kcal	Rapido	Carboidrati, Glucosio
Anaerobico Lattacido	no	sì	Media 30''	Media 50 Kcal/min	Media 40 Kcal	Medio 15''-2'	Carboidrati, Glucosio
Aerobica	sì	no	Elevata 3'	Bassa 20 Kcal/min	Elevata 2000 Kcal	Elevato 48 h	Grassi, Carboidrati

Se mi sento affaticato?

La respirazione e il battito cardiaco

In linea generale possiamo affermare che con l'aumentare del dislivello (altezza), l'ossigenazione diminuisce. L'azione più semplice e spontanea da compiere è quella di una pausa di qualche minuto.



Se mi sento affaticato?

La respirazione e il battito cardiaco

1. Se si avverte la presenza del vento, è bene coprirsi
2. Cominciare una fase di respirazione con l'ausilio delle braccia, in questo modo la cassa toracica si amplia e il recupero avviene in modo più efficace
3. Stretching
4. Bere
5. In un'ottica più ampia, potrebbe essere interessante contare anche i battiti cardiaci a livello del polso. Questa operazione ha una finalità più che altro rivolta alla conoscenza del proprio corpo e di come reagisce alla fatica. Il consiglio è quello di farlo su noi stessi in qualità di capo camminata. Ciò ci permetterà di avere un'idea, seppur approssimativa, del livello di sforzo a cui ci sottoponiamo e di conseguenza capire in anticipo quando i nostri camminatori avvertiranno la necessità di una pausa.



Quanto veloce devo andare?

la sensazione di fatica e quasi sempre una sensazione appunto, ciò che conta e quanto veloce batte il cuore

Tenendo a mente le considerazioni fatte, possiamo calcolare la nostra intensità di lavoro. Questo test ha il solo scopo di comprendere meglio “come siamo fatti noi”.

La formula di Karvonen

Età: 65 anni - Sesso: maschio

FC a riposo = 60 bpm

FC max (teorica) = 220 (coeff.) - 65 (età) → **155 bpm**

FC riserva = 155 (FC max) – 60 (FC riposo) = **95 bpm**

Intensità di lavoro: 60% = 95 bpm (FC riserva) x 0.60 (60%) = 57 bpm → 57 + 60 (FC riposo) = **117 bpm**



1.3 Biomeccanica del cammino

Il meccanismo del passo comporta fasi di appoggio che si alternano a fasi di oscillazione in cui il peso del corpo passerà dall'arto che sarà sollevato verso l'arto in appoggio.

Il corpo si protenderà in avanti e avverrà il rotolamento del calcagno, che fungerà da fulcro in cui i **muscoli pretibiali** decelereranno la caduta del piede. L'azione di progressione dell'arto avverrà grazie al **quadricipite femorale** e il fulcro si sposterà a livello dell'**articolazione tibio-tarsica**, l'azione del **gastrocnemio** e del **soleo** ridurranno la velocità di avanzamento.

La dinamica del passo interessa l'azione di flesso-estensione dell'**articolazione coxofemorale**, ginocchio e caviglia, quest'ultima interverrà anche in prono-supinazione.



Come camminiamo

non camminiamo tutti allo stesso modo

Le principali anomalie che interessano la camminata, sono elementi che ci permettono di estendere la conoscenza su noi stessi. Sapere che ho il *piede piatto*, ad esempio, può essere un elemento utile nello scegliere un tipo di scarpa piuttosto che un altro.



Alterazioni	Perchè	Correlazione ad altri muscoli, patologie e/o compensazioni
<p>“Piede che schiaffeggia il suolo” Rapida flessione plantare della caviglia dopo il contatto del tallone.</p>	<p>Lieve debolezza dei muscoli flessori dorsali della caviglia</p>	<p>Nessun'altra alterazione del cammino</p>
<p>“Piede piatto” L'intera superficie plantare del piede tocca il suolo durante il contatto iniziale, seguito da flessione dorsale passiva della caviglia durante la restante parte della fase dell'appoggio.</p>	<p>Debolezza marcata dei muscoli flessori dorsali della caviglia.</p>	<p>Nessun'altra alterazione del cammino.</p>
<p>Il contatto iniziale è eseguito dall'avampiede seguito dalla regione del tallone. La normale flessione dorsale passiva si verifica durante l'appoggio.</p>	<p>Grave debolezza dei muscoli flessori dorsali della caviglia</p>	<p>Probabilmente la normale flessione dorsale della caviglia richiede un'eccessiva flessione del ginocchio e dell'anca durante l'oscillazione per evitare di mantenere le dita dei piedi sul terreno.</p>



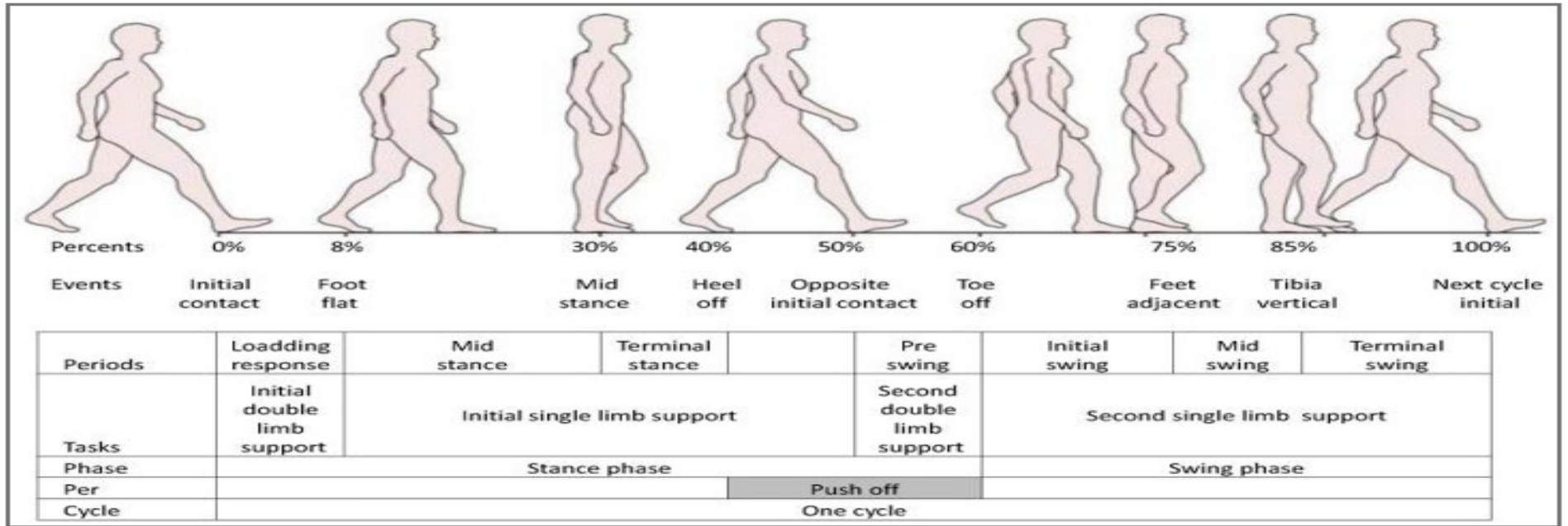
Alterazioni	Perchè	Correlazione ad altri muscoli, patologie e/o compensazioni
<p>Il contatto iniziale avviene con l'avampiede, ma il tallone non entra mai in contatto con il terreno durante l'appoggio</p>	<p>Dolore al tallone. Contrattura in flessione plantare (piede equino) o spasticità dei muscoli flessori plantari della caviglia</p>	<p>Per mantenere il peso sull'avampiede, il ginocchio e l'anca sono mantenuti in flessione per tutta la posizione portando a un'andatura "rannicchiata" con passi brevi.</p>
<p>Il contatto iniziale avviene con l'avampiede e il tallone viene portato a terra da uno spostamento posteriore della tibia durante il pieno appoggio</p>	<p>Contrattura in flessione plantare (piede equino) o spasticità dei muscoli flessori plantari della caviglia</p>	<p>Ipertensione del ginocchio durante l'appoggio a causa dell'incapacità della tibia di spostarsi in avanti. La flessione dell'anca e l'eccessiva inclinazione del tronco in avanti durante l'appoggio terminale si verificano per spostare il peso del corpo sul piede.</p>
<p>Il contatto iniziale è eseguito dall'avampiede seguito dalla regione del tallone. La normale flessione dorsale passiva si verifica durante l'appoggio.</p>	<p>Grave debolezza dei muscoli flessori dorsali della caviglia</p>	<p>Probabilmente la normale flessione dorsale della caviglia richiede un'eccessiva flessione del ginocchio e dell'anca durante l'oscillazione per evitare di mantenere le dita dei piedi sul terreno.</p>

Alterazioni	Perchè	Correlazione ad altri muscoli, patologie e/o compensazioni
Il contatto iniziale avviene con l' avampiede , ma il tallone non entra mai in contatto con il terreno durante l'appoggio	Dolore al tallone. Contrattura in flessione plantare (piede equino) o spasticità dei muscoli flessori plantari della caviglia	
Elevazione prematura del tallone durante la fase d'appoggio completo	Mancanza di flessione dorsale della caviglia	Modello di cammino caratteristico che " rimbalza "
Il tallone rimane in contatto con il terreno nell'appoggio terminale	Debolezza o paralisi flaccida dei muscoli flessori plantari con o senza una posizione di flessione dorsale fissa della caviglia (deformità del calcagno)	L'eccessiva flessione dorsale della caviglia causa un contatto prolungato del tallone , una spinta ridotta e una lunghezza del passo più breve. Possibili disturbi del SNP o SNC
Posizione del piede supina e sostegno del peso sulla parte laterale del piede durante l'appoggio	Deformità con piede cavo	Si nota un elevato arco longitudinale mediale con mobilità del mesopiede ridotta durante l'oscillazione e l'appoggio.



Alterazioni	Perchè	Correlazione ad altri muscoli, patologie e/o compensazioni
<p>L'eccessiva pronazione del piede si verifica durante l'appoggio, con l'incapacità del piede di supinare durante il pieno appoggio. Si nota un arco longitudinale mediale normale durante l'oscillazione</p>	<p>Retropiede varo e/o avampiede varo</p>	<p>L'eccessiva pronazione del piede e l'appiattimento associato dell'arco longitudinale mediale possono essere accompagnati da una rotazione interna generale degli arti inferiori durante l'appoggio.</p>





(Fonte: Fisioheroes)



3 Motivazione e coinvolgimento

3.1 La spiegazione e le parole

3.2 Differenze e intelligenze



L'approccio che si instaura con i soggetti che scelgono questo tipo di attività, indipendentemente dal tipo di capacità, deve considerare non solo le singole abilità delle persone e il livello di prestazione ma anche l'aspetto emozionale del soggetto stesso.

L'area emotiva svolge molteplici funzioni soprattutto se ci riferiamo a persone che spinti dai consigli medici ma con una scarsa esperienza in termini sportivi, vivono una situazione in cui possono non sentirsi a proprio agio, al meno durante le prime uscite.

Nel caso di soggetti avanti con l'età, inoltre ciò determina un circolo vizioso, in cui la difficoltà nel trovare motivazioni sufficienti per svolgere una qualsiasi attività fisica comporta una vita sedentaria che si traduce in una diminuzione della socializzazione e della qualità della vita.



L'attività fisica non solo permette un miglioramento sotto il profilo funzionale del proprio corpo, ma consente anche di avere un impegno costante che implica **socializzazione e incontri con altre persone.**

L'interazione e l'ascolto è un requisito importante che accresce la **motivazione, la consapevolezza, l'autodeterminazione e l'essere protagonista dei propri miglioramenti.**



3.1 La spiegazione e le parole

Proporre un itinerario di cammino significa anche rendere consapevole i soggetti sulla sua utilità, quali benefici e quali miglioramenti può portare alla salute. Il paesaggio, il panorama, l'aria pulita, la scoperta e l'osservazione della vegetazione, sono elementi che rendono peculiare l'attività di camminata. Come logica conseguenza, essi, risultano strumenti efficaci che ci permettono di stimolare interesse e curiosità e possono portare le persone a raggiungere la propria motivazione.



I bisogni di un camminatore esperto si concentrano sulla performance, sulla sana ambizione di raggiungere una certa altitudine, i dialoghi e le interazioni che si instaurano sono molto diverse da coloro che si avvicinano a questo tipo di attività, specie se alle prime armi.

Entrambi necessitano di motivazioni, ma il principiante spesso vive lo sforzo fisico come un sacrificio enorme e il solo pensiero di dover faticare può metterlo in difficoltà.



Queste riflessioni devono farci pensare che il numero di Km da percorrere o l'altitudine raggiunta sono troppo poco per mantenere le persone costantemente salde al gruppo. Lavorare per tenere alta la partecipazione è cruciale poiché il successo del percorso è in gran parte di coloro che lo vivono e non di chi li accompagna o definisce un itinerario da fare.

L'esperto camminatore, è naturalmente predisposto alla fatica, al contrario un soggetto alle prime uscite deve essere seguito con più attenzione soprattutto all'inizio. Questi elementi, non marginali, possono essere trattati solo attraverso la relazione che si crea tra camminatore e accompagnatore, e la fiducia reciproca che si instaura non deve essere trascurata.



La spiegazione e le parole hanno un consistente peso all'interno del percorso di integrazione e motivazione, non possiamo permetterci di tralasciare l'aspetto legato alla motivazione che in un'ottica più ampia la vede legata a doppio filo con l'apprendimento.

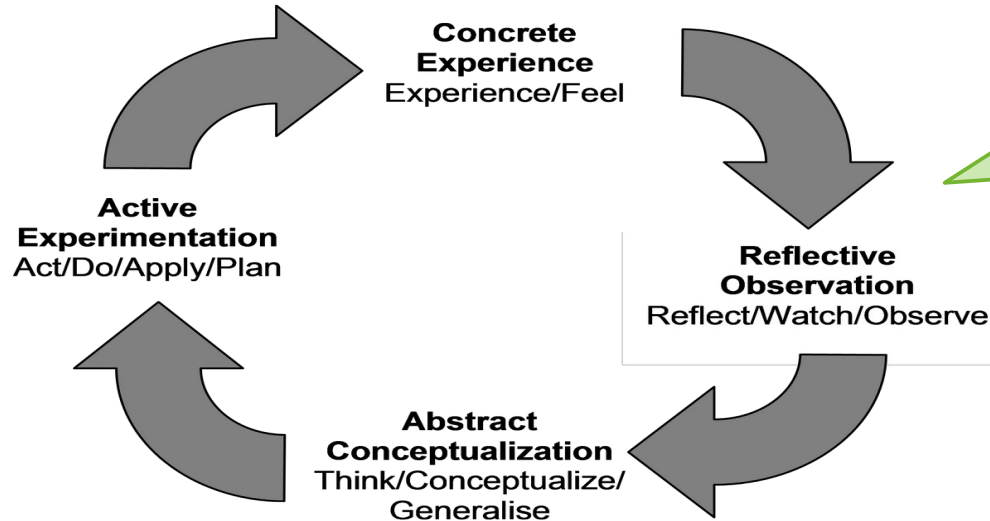
→ se seguo una spiegazione, apprendo

→ se apprendo, capisco cosa fare

→ se capisco cosa fare, lo faccio più volentieri



The learning circle theory



David Kolb 1984
L'esperienza:
quando diventa
fattore di
formazione e di
sviluppo.

Figure 1. Model of Kolb's (1984) Experiential Learning

Fonte: Engeneering educational enhanchement and reserch Asia)



- Attivista (Activist) impara attraverso il coinvolgimento in nuove esperienze senza pregiudizi, è orientato sul “fare” e predilige l’interazione.
- Teorico (Theorist) apprende analizzando e teorizzando logiche in modo coerente e lineare, predilige la razionalità e la sintesi.
- Pragmatico (Pragmatist) apprende attraverso la correlazione tra teoria e pratica, necessita di chiarezza per innescare il meccanismo che lega le ipotesi a ciò che è direttamente tangibile.
- Riflessivo (Reflector) concretizza il suo percorso di apprendimento attraverso misurate considerazioni, vagliando ogni punto di vista in modo autonomo.



Spiegare significa tenere in considerazione che non tutti i soggetti imparano e/o vengono coinvolti allo stesso modo.



Spieghiamo:

- con LOGICA: evidenziando il perché facciamo questo itinerario invece di un altro (ad esempio: è più panoramico in questa stagione)
- con CONCRETEZZA: chiarendo i vantaggi tangibili che porta (ad esempio: il percorso è meno impegnativo, ideale per l'inizio di stagione)
- con FLESSIBILITA': nel valutare ed esprimersi, non avere fretta di correggere in quanto ogni soggetto ha i propri tempi
- con CAPACITA' nell'INTERAGIRE: con risposte pronte a domande di routine, poiché i dubbi vanno sempre accolte e risolti.



L'obiettivo è coinvolgere tutti; non è possibile prevedere le caratteristiche specifiche di ogni soggetto, ciò che può apparirci banale per altri non lo è.

Evitare di eccedere in **tecnicismi incomprensibili** e/o viceversa soddisfacendo la curiosità del soggetto anche con eventuali nozioni dettagliate.

Molto spesso i soggetti non hanno **mai frequentato un gruppo di cammino** e questa prospettiva potrebbe farli sentire a disagio ed è possibile che ciò li porti ad essere demotivati e deconcentrati nel lavoro da svolgere.

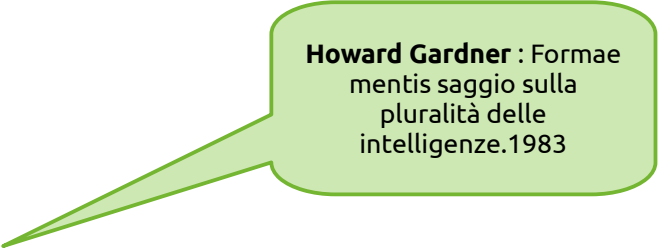


Se le parole hanno un ruolo importante lo hanno anche la nostra postura, le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, il contatto visivo e l'ampiezza dei nostri movimenti. La gestualità esprime il nostro coinvolgimento e ciò si traduce in una **sincera volontà nel partecipare al processo di miglioramento** ed empatia. La graduale conoscenza dei partecipanti ci consente anche di comprendere il livello di esperienze passate.



3.2 Differenze e intelligenze

“La maggior parte dei segmenti corporei e del sistema nervoso partecipa nell’esecuzione di un movimento. I vari muscoli, articolazioni e tendini e i loro antagonisti vi sono implicati nei modi più diretti. Il nostro senso cinestetico, che controlla l’attività di queste regioni, ci consente di giudicare la coordinazione temporale, la forza e la misura dei nostri movimenti e di compiere i necessari adattamenti nella scia di queste informazioni.”.



Howard Gardner : Formae mentis saggio sulla pluralità delle intelligenze.1983



L'intelligenza cinestetica

Questo tipo di intelligenza non spicca in tutti i soggetti, la consapevolezza di ciò diventa cruciale e gioca un ruolo rilevante nell'interazione. Tale intelligenza racchiude le abilità di un soggetto nel muoversi a proprio agio nello spazio, riconoscere i tempi di contatto di una palla, prevedere la logica risposta di un avversario e riconoscere gli ostacoli con anticipo.



Un esercizio potrebbe essere svolto in modo scorretto, non solo perché la spiegazione è stata carente o sbrigativa ma anche perché le capacità dell'interlocutore in quell'ambito sono limitate. Un ambiente confortevole e motivante è quell'ambiente che tiene conto delle peculiarità della persona ed è orientato alla personalizzazione dell'intervento e non alla standardizzazione. Il sentimento di partecipazione e coinvolgimento prende forma se il soggetto viene considerato come persona e non come un numero, questo non va visto come una operazione di marketing ma come un elemento che aumenta il valore percepito del lavoro svolto in indipendentemente dalle difficoltà che esso comporta.



Grazie e Buon lavoro!



Bibliografia

Autore	Titolo	Anno e edizione
Seeley, Stephens, Tate.	Anatomia e fisiologia.	Edizioni Sorbona, 1993.
Fulvio Massa.	L'uomo e la corsa.	S.P.M. Publishing, 2017.
Renato Di Nubila, Monica Fedeli.	L'esperienza: quando diventa fattore di formazione e di sviluppo. Dall'opera di David A. Kolb alle attuali metodologie di Experiential Learning	Lecce-Brescia: Pensa Multimedia, 2010.
Howard Gardner	Formae mentis: saggio sulla pluralità dell'intelligenza	Feltrinelli, 2015.



