



TEMA 5: MARCHA ATLÉTICA



Alfonso Valero Valenzuela - Profesor UMU Titular de la asignatura de Atletismo

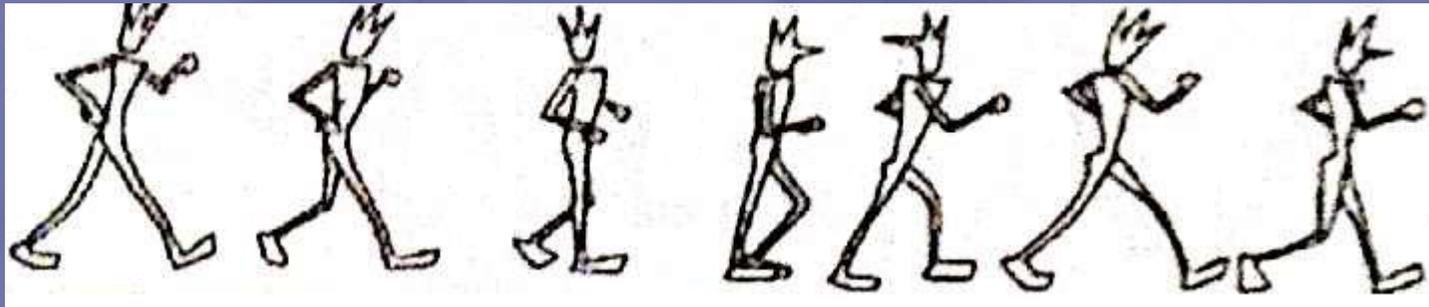
Ernesto De la Cruz Sánchez - Profesor UMU

Alberto Gómez Mármol - Colaborador



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Récords mundiales:
 - Hombres: 1h17'16 Vladimir Kanaykin (Rusia, 2007)
 - Mujeres: 1h25'08 Vera Sokolova (Rusia, 2011)

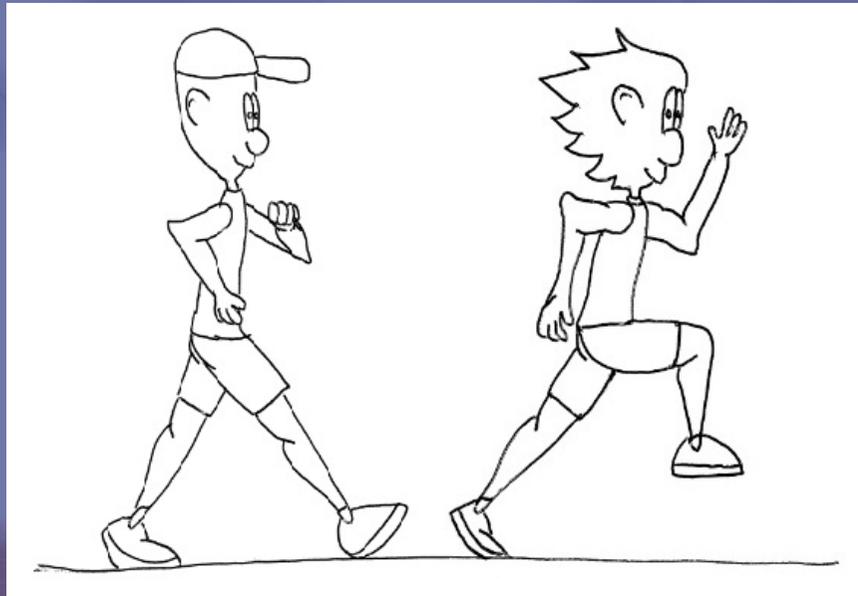


- Récords nacionales:
 - Hombres: 1h17'22 Fco Fernández (2002)
 - Mujeres: 1h27'25 María Vasco (2008)



EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Hermana pobre del atletismo.
- Surge en Inglaterra en el siglo XVIII.
- Apuestas en el siglo XIX en Europa y EE.UU.
- Pruebas desmesuradas de 1.000 millas o 100 horas.





EVOLUCIÓN HISTÓRICA

- Incluida en el programa olímpico de Londres en 1908, 10 millas.
- Suprimida del programa de Ámsterdam de 1928, subjetividad de los jueces.
- Reincorporada en Los Ángeles de 1932.
- Distancia definitiva de 20 y 50 kms en hombres y 10 y 20 kms en mujeres.
- Trofeo de Lugano en 1961, convirtiéndose en 1977 en la Copa del Mundo de Marcha Atlética.



REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Marcha atlética: “una progresión pasos efectuados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista)”.
- La pierna que avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla), al menos un momento.





REGLAMENTACIÓN BÁSICA

- Un marchador es eliminado cuando 3 jueces están de acuerdo.
- Número de jueces en pruebas oficiales: mínimo 6.
- Sólo el Juez Jefe puede descalificar en el Estadio o en los últimos 100 metros.
- Avituallamiento obligatorio para pruebas superiores a 10 kms.



DESCRIPCIÓN TÉCNICA

➤ Brazos:

- Ángulo menor de 90° .
- Brazo adelante contrario a la pierna.
- Manos se aproximan por delante del cuerpo.

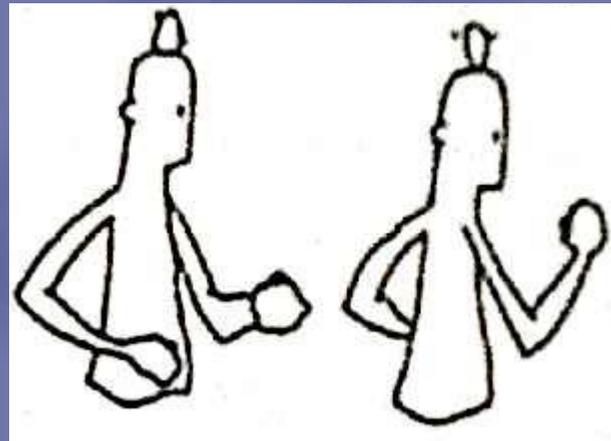




DESCRIPCIÓN TÉCNICA

➤ Tronco:

- Leve torsión para compensar caderas.
- Ligera inclinación hacia delante.
- Hombros relajados y espalda recta.





DESCRIPCIÓN TÉCNICA

➤ Caderas:

- Movimiento en plano horizontal y vertical.
- Descenso cadera pierna que avanza.

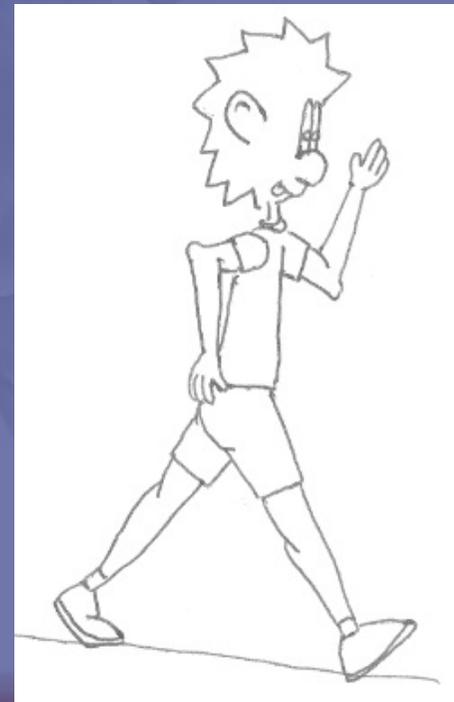
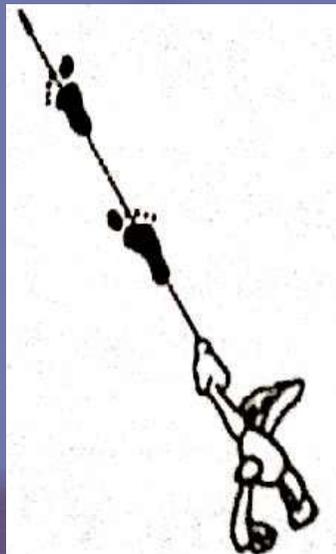




DESCRIPCIÓN TÉCNICA

➤ Piernas:

- Siempre una pierna en contacto con el suelo.
- Entrada del pie de talón.
- Línea recta imaginaria.

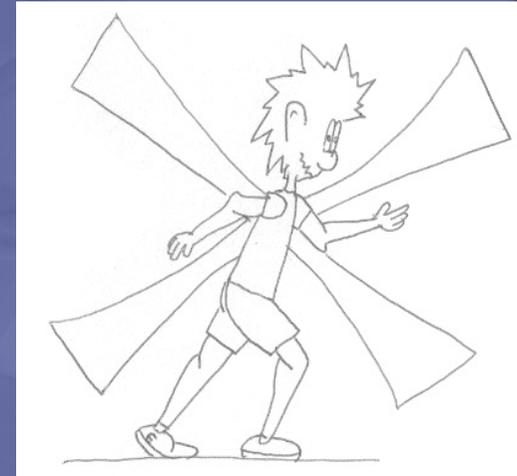




CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

➤ Principales errores:

- No apoyar los pies en línea recta
- Acción de brazos sólo en plano lateral
- Tronco demasiado inclinado
- No bajar la cadera al llevar pierna hacia delante
- Dirigir impulso hacia arriba y no adelante
- No extender totalmente la pierna durante el apoyo





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Reglamentación: pierna extendida.





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Zona de práctica: aprovechar las líneas rectas.





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Utilización de material: variedad y marcar el paso.





CLAVES PARA SU ENSEÑANZA

- Metodología: planteamientos globales.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Bravo, J., Pascua, M., Gil, F., Ballesteros, J. M. y Campra, E. (1990). *Atletismo (I) Carreras y marcha*. Madrid: Comité Olímpico Español.