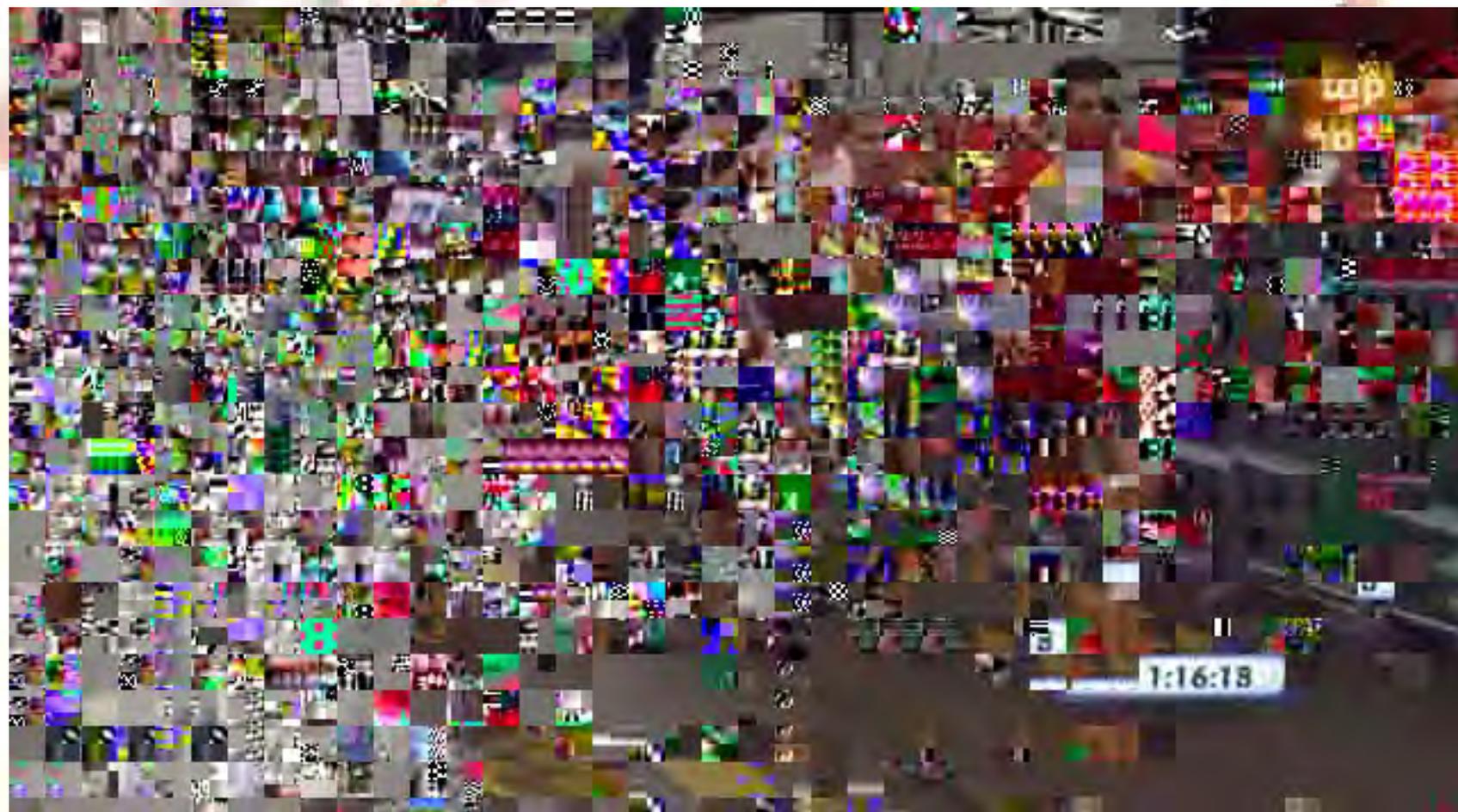




**LA MARCHA ATLETICA**  
**“Punto de vista del entrenador”**  
**MADRID – 4-11-17**

## PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR



# PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR

- **Es imposible la difusión y el desarrollo de la marcha atlética sin entrenadores ni JUECES.**



# PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR

- La marcha atlética es la cenicienta de nuestro atletismo, sin embargo, es la que mas éxitos le ha dado, le da y espero que le siga dando, y todos debemos velar por ella.

| <b>CERRADO A 31/10/2017</b>    | <b>ORO</b> | <b>PLATA</b> | <b>BRONCE</b> | <b>Total</b> |
|--------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Juegos Olímpicos</b>        | <b>1</b>   | <b>2</b>     | <b>2</b>      | <b>5</b>     |
| <b>Campeonatos del Mundo</b>   | <b>3</b>   | <b>8</b>     | <b>6</b>      | <b>17</b>    |
| <b>Campeonatos de Europa</b>   | <b>6</b>   | <b>3</b>     | <b>5</b>      | <b>14</b>    |
| <b>Ctos. de Europa sub-23</b>  | <b>6</b>   | <b>6</b>     | <b>1</b>      | <b>13</b>    |
| <b>Ctos. del Mundo Júniors</b> | <b>2</b>   | <b>4</b>     | <b>2</b>      | <b>8</b>     |
| <b>Ctos. de Europa Júniors</b> | <b>3</b>   | <b>9</b>     | <b>9</b>      | <b>21</b>    |
| <b>Ctos. De Europa juvenil</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>1</b>      | <b>1</b>     |
| <b>Ctos. Del Mundo juvenil</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>1</b>      | <b>1</b>     |
| <b>Juegos del Mediterráneo</b> | <b>1</b>   | <b>7</b>     | <b>9</b>      | <b>17</b>    |
| <b>Ctos. Iberoamericanos</b>   | <b>5</b>   | <b>7</b>     | <b>5</b>      | <b>17</b>    |
| <b>T O T A L E S</b>           | <b>27</b>  | <b>46</b>    | <b>41</b>     | <b>114</b>   |

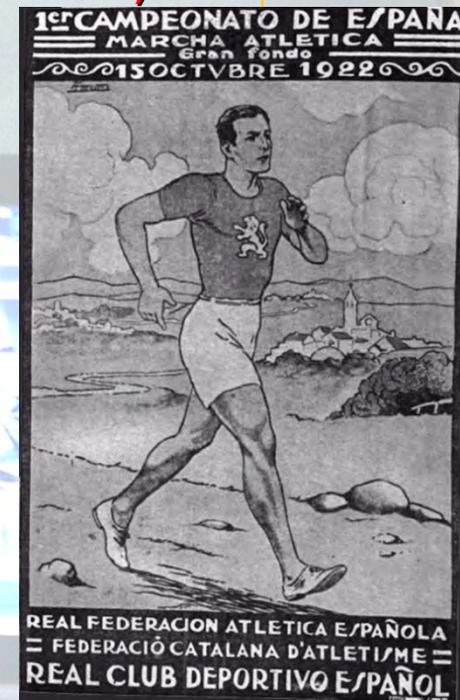
# PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR

## JUEGOS OLÍMPICOS (5 DE 14)

|          |                   |       |                          |
|----------|-------------------|-------|--------------------------|
| – Oro    | Dani Plaza        | 20 Km | Barcelona'1992 (1º oro)  |
| – Plata  | Jordi Llopart     | 50 Km | Moscú'1980 (1ª medalla)  |
| – Plata  | Fco. J. Fernández | 20 Km | Atenas'2004              |
| – Bronce | Valentí Massana   | 50 Km | Atlanta'1996             |
| – Bronce | Maria Vasco       | 20 Km | Sydney'2000 (1ª medalla) |

## CAMPEONATOS DEL MUNDO (17 DE 38)

|          |                         |        |                |
|----------|-------------------------|--------|----------------|
| – Oro    | Valentí Massana         | 20 Km  | Stuttgart'1993 |
| – Oro    | Jesús A. García Bragado | 50 Km  | Stuttgart'1993 |
| – Oro    | Miguel A. López         | 20 Km  | Pekín 2015     |
| – Plata  | José Marín              | 50 Km  | Helsinki'1983  |
| – Plata  | Valentí Massana         | 20 Km  | Göteborg'1995  |
| – Plata  | Jesús A. García Bragado | 50 Km  | Atenas'1997    |
| – Plata  | Jesús A. García Bragado | 50 Km  | Edmonton'2001  |
| – Plata  | Fco. J. Fernández       | 20 Km  | Paris'2003     |
| – Plata  | Fco. J. Fernández       | 20 Km  | Helsinki'2005  |
| – Plata  | Fco. J. Fernández       | 20 Km  | Osaka 2007     |
| – Bronce | José Marín              | 20 Km  | Roma'1987      |
| – Bronce | Dani Plaza              | 20 Km  | Stuttgart'1993 |
| – Bronce | Encarna Granados        | 10 Km  | Stuttgart'1993 |
| – Bronce | Juan Manuel Molina      | 20 Km  | Helsinki'2005  |
| – Bronce | María Vasco             | 20 Km  | Osaka 2007     |
| – Bronce | Jesús A. García Bragado | 50 Km  | Berlín 2009    |
| – Bronce | Miguel A. López         | 20 Km. | Moscú 2013     |



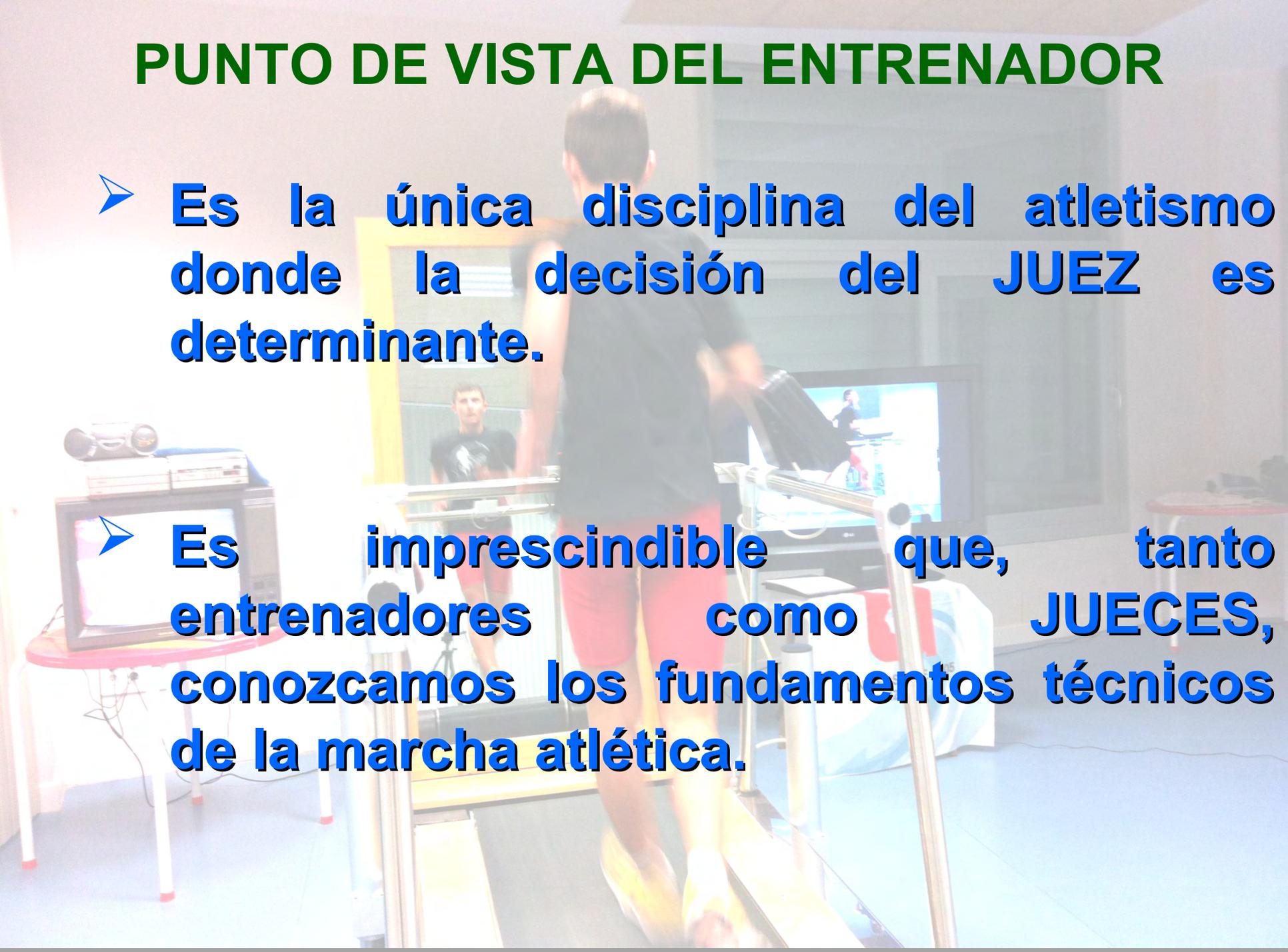
# PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR

## CAMPEONATOS DE EUROPA (14 DE 65)

- Oro Jordi Llopart 50 Km Praga'1978
- Oro José Marín 20 Km Atenas'1982
- Oro M<sup>a</sup> Cruz Díaz 10 Km Stuttgart'1986
- Oro Fco. J. Fernández 20 Km München'2002
- Oro Fco. J. Fernández 20 Km Göteborg 2006
- Oro Miguel A. López 20 Km. Zurich 2014
- Plata José Marín 50 Km Atenas'1982
- Plata Dani Plaza 20 Km Split'1990
- Plata Jesús A. García Bragado 50 Km Göteborg 2006
- Bronce Miguel A. Prieto 20 Km Stuttgart'1986
- Bronce Valentí Massana 20 Km Helsinki'1994
- Bronce Fco. J. Fernández 20 Km Budapest'1998
- Bronce Juan Manuel Molina 20 Km München'2002
- Bronce Jesús A. García Bragado 50 Km München'2002

# PUNTO DE VISTA DEL ENTRENADOR

- **Es la única disciplina del atletismo donde la decisión del JUEZ es determinante.**
- **Es imprescindible que, tanto entrenadores como JUECES, conozcamos los fundamentos técnicos de la marcha atlética.**



# QUE ES LA MARCHA ATLETICA?



- **LA MARCHA ATLETICA ES UNA DISCIPLINA EMINENTEMENTE TÉCNICA**
- **ES LA 2ª DISCIPLINA CON MAS DIFICULTAD TÉCNICA DESPUÉS DE LA DE LANZAMIENTO DE MARTILLO.**

# INCUMPLIMIENTOS DE LA TECNICA

## ➤ Pérdida de Contacto

“La marcha atlética es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista)”

- *Manual IAAF [Regla 230]*

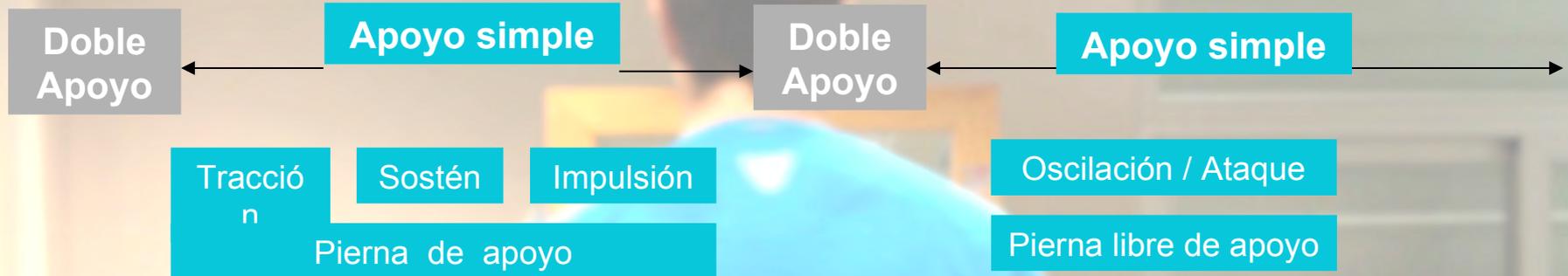
## ➤ Flexión de Rodilla

“La pierna que avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo, hasta que se halle en posición vertical”

- *Manual IAAF [Regla 230]*



# FASES DE LA MARCHA



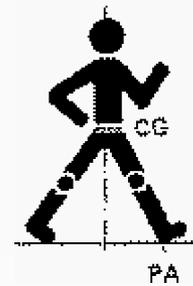
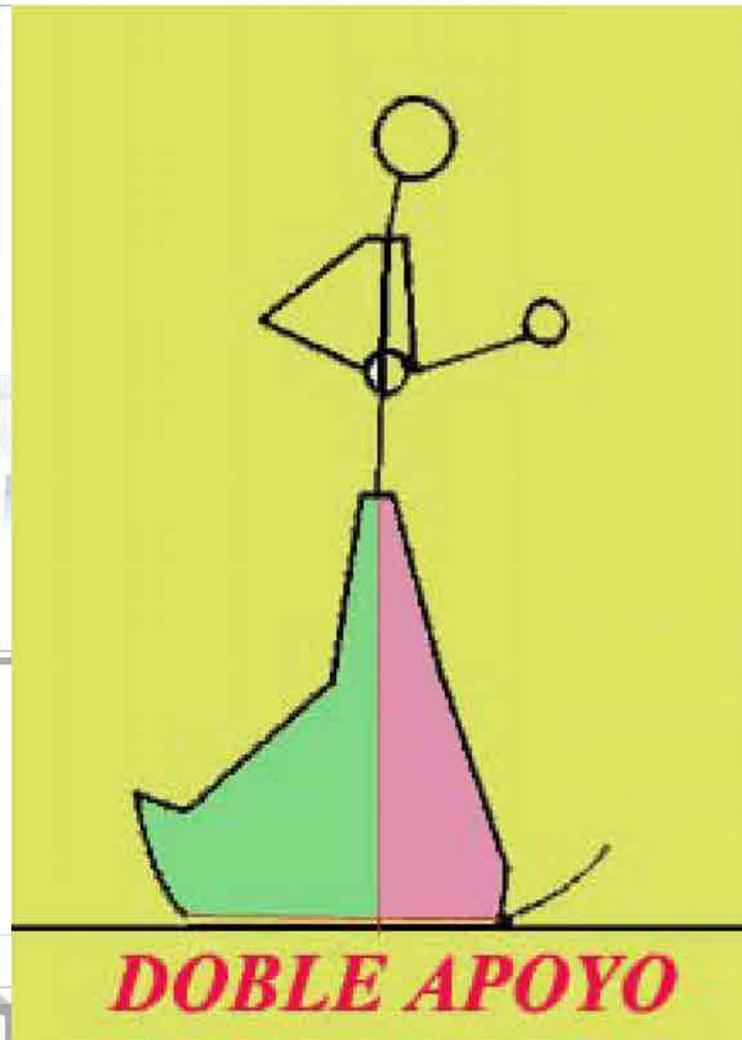
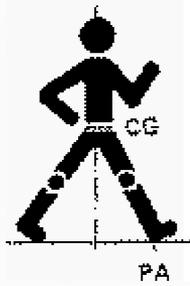
Cada paso de la Marcha comprende: **una FASE de DOBLE APOYO** y una **FASE de APOYO SIMPLE** esta última puede dividirse en subfases:

- En la pierna de apoyo: **Tracción, Sostén e Impulsión.**
- En la pierna libre de apoyo: **Oscilación y Ataque.**

La **Fase de APOYO SIMPLE** proporciona aceleración y prepara la colocación del pie libre.

La **Fase de DOBLE APOYO** es necesaria para mantener siempre el contacto con el suelo. **(A SIMPLE VISTA)**

# FASES DE LA MARCHA



# FASES DE LA MARCHA



DOBLE APOYO

# Fase de Apoyo simple: Tracción



## ➤ Objetivo

**Minimizar las fuerzas de freno y las oscilaciones verticales del C.G. del atleta.**

## ➤ Características técnicas.

**Se inicia al contactar el talón con el suelo y termina al llegar el pie a la vertical del cuerpo.**

JOSE ANTONIO CARRILLO

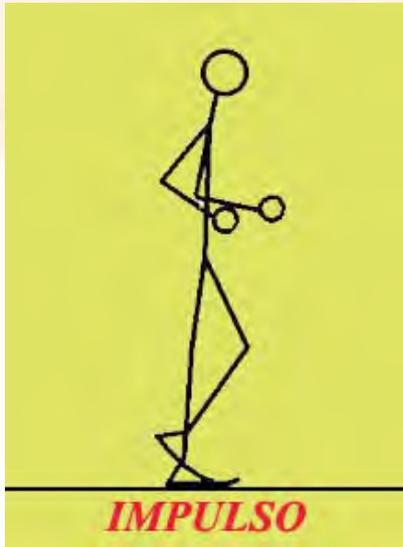
# Fase de Apoyo simple: Sostén



- **Objetivo: Enlace entre la tracción y la impulsión.**
- **Características Técnicas:**
  - **Pierna de apoyo totalmente extendida por la rodilla (Reglamento).**
  - **Todo el peso del cuerpo descansando sobre el pie de apoyo.**
  - **La cadera del lado de apoyo está en su posición más alta. La otra cadera y los brazos están en su posición más baja, logrando así una menor oscilación vertical del C.G. del atleta.**

**Todo el cuerpo debe estar muy relajado para lograr una mayor economía. En ningún otro momento se logra esta economía.**

# Fase de Apoyo simple: Impulsión



➤ **Objetivo:** Proporcionar aceleración y preparar la Fase de Doble Apoyo.

➤ **Características Técnicas:**

- **Se inicia cuando la proyección del C.G. del atleta sobrepasa el punto de apoyo y finaliza al perder el pie contacto con el suelo.**
- **Iniciando la impulsión en el instante correcto, se logra un movimiento hacia delante. Si se inicia antes, se produce un movimiento hacia arriba no deseado.**

**Los brazos ayudan a las caderas y a que el C.G. del atleta presente una trayectoria lo más horizontal posible al suelo.**

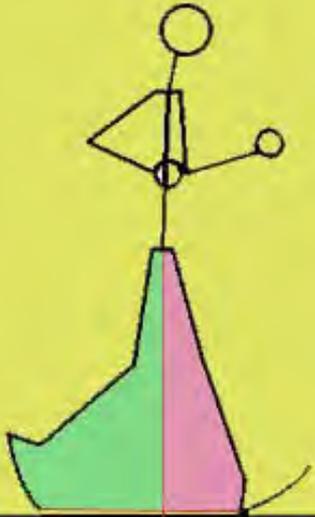
**Es la subfase donde se logra la mayor aceleración del movimiento hacia delante.**

# Fase de Doble Apoyo

➤ **Objetivo:** Unir las otras fases, donde termina el **IMPULSO** de una pierna y comienza la **TRACCION** de la otra.

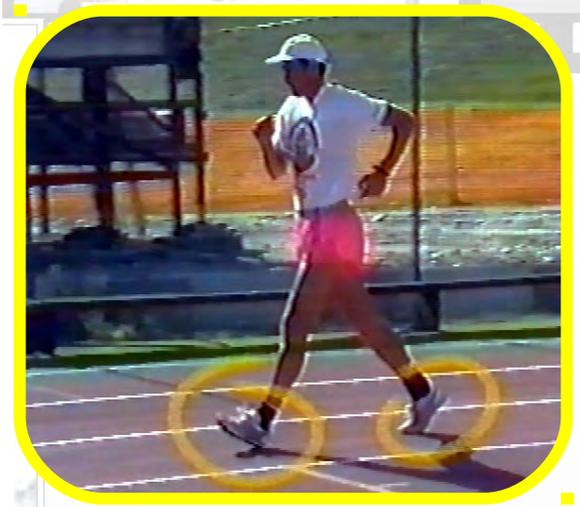
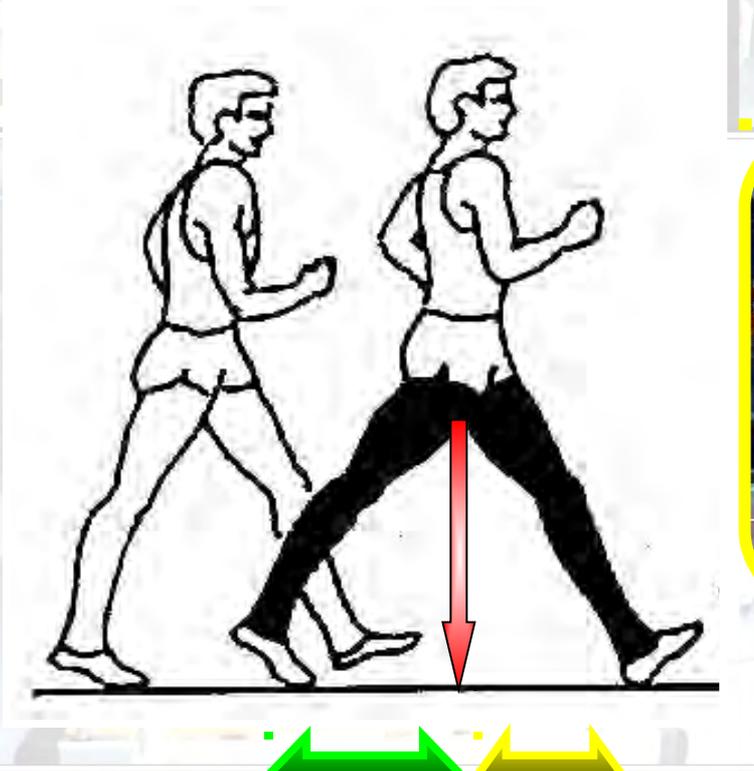
➤ **Características Técnicas:**

1. **Es el momento en que ambos pies están en contacto con el suelo (por Reglamento, a simple vista). Aquí puede observarse la amplitud del paso.**
2. **La pierna anterior con rodilla totalmente extendida. Articulación del tobillo a  $90^\circ$ . El pie delantero se apoya suavemente de talón por delante de la vertical del cuerpo.**  
(
3. **El pie retrasado contacta con el suelo por la punta de los dedos y su tobillo presenta un ángulo mayor de  $90^\circ$ .**
4. **La amplitud del paso resulta de la extensión de las piernas y la **TRASLACION** horizontal de las caderas. Depende de la soltura y de la movilidad articular del marchador.**



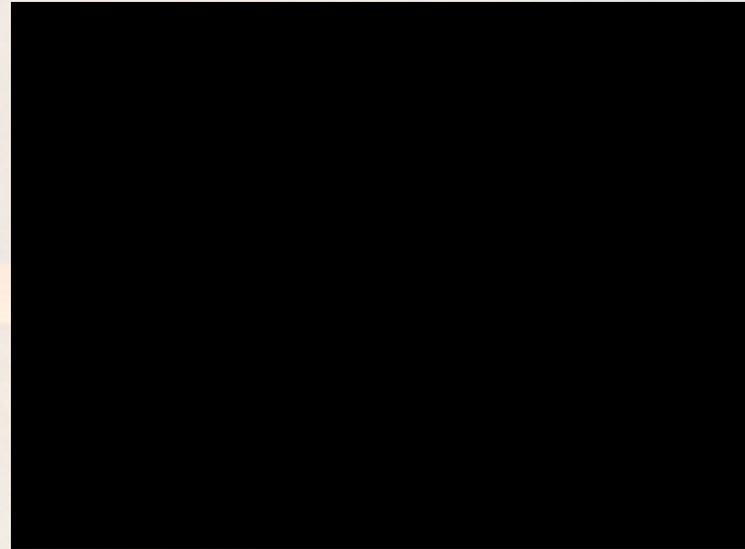
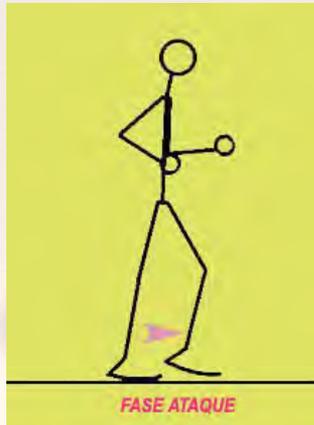
**DOBLE APOYO**

# Fase de Doble Apoyo



Donde  es mayor que 

# F. Apoyo simple: Oscilación y Ataque



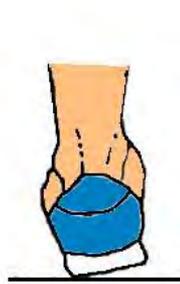
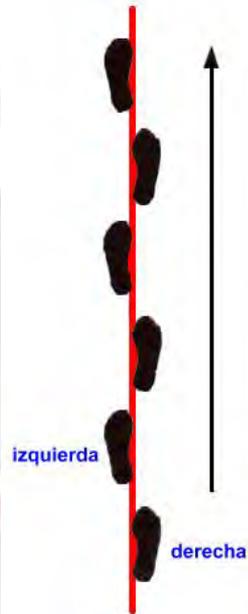
➤ **Objetivo:** Actuar como péndulo originado por la línea de caderas.

**¡¡OJO ALTURA DE PIE AL SALIR DEL IMPULSO!!**

➤ **Características Técnicas:**

- **La pierna libre de apoyo, después de perder contacto, comienza a rebasar la otra pierna, dirigiéndose hacia delante flexionada por la rodilla.**
- **El pie libre pasa rozando el suelo, relajado sin contracción de los tibiales.**
- **¡¡OJO CON LA TENSION EN CUADRICEPS – NO DEBE HABER NINGUNA!!**
- **Al final de la subfase, con una suave extensión de la rodilla, se llega al suelo de talón. En el contacto, la pierna libre debe estar totalmente extendida (Reglamento).**
- **Acción de brazos enérgica hacia el final de la subfase, notando que los codos empujan hacia atrás y arriba.**
- **No deben elevarse los hombros en ningún momento, manteniéndolos totalmente relajados.**

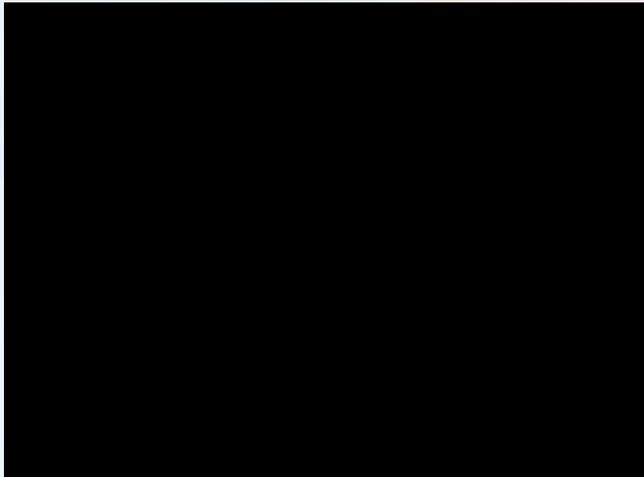
# Colocación del pie



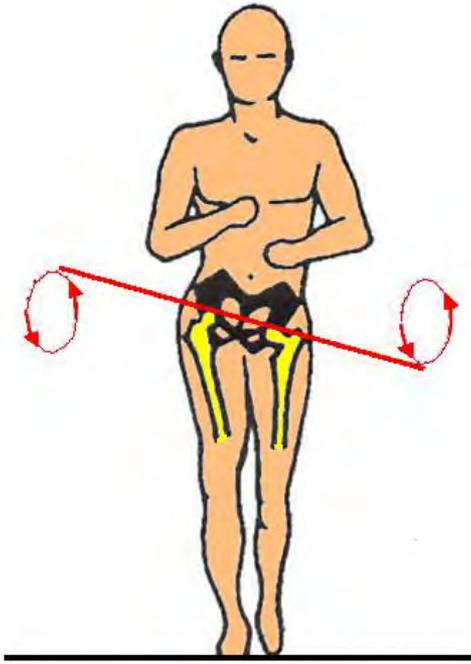
➤ **Objetivo: Colocar el pie correctamente para lograr la amplitud del paso óptima.**

➤ **Características Técnicas:**

- 1. Los pies se colocan sobre una línea recta con los dedos apuntando hacia delante.**
- 2. El contacto con el suelo se produce de talón, pasando por el borde externo de la planta hasta el metatarso.**
- 3. El empuje se produce desde el metatarso pasando por el dedo "gordo" del pie.**



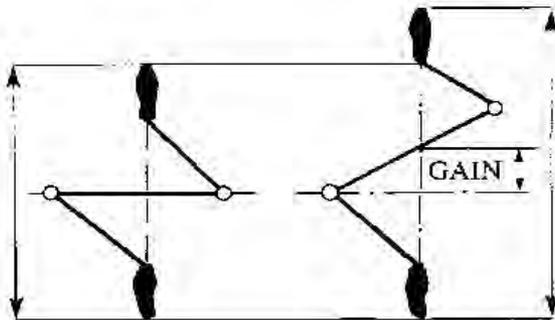
# Movimiento de la cadera



➤ **Objetivo:** Eliminar la excesiva elevación del cuerpo en cada paso. Lograr un paso más efectivo.

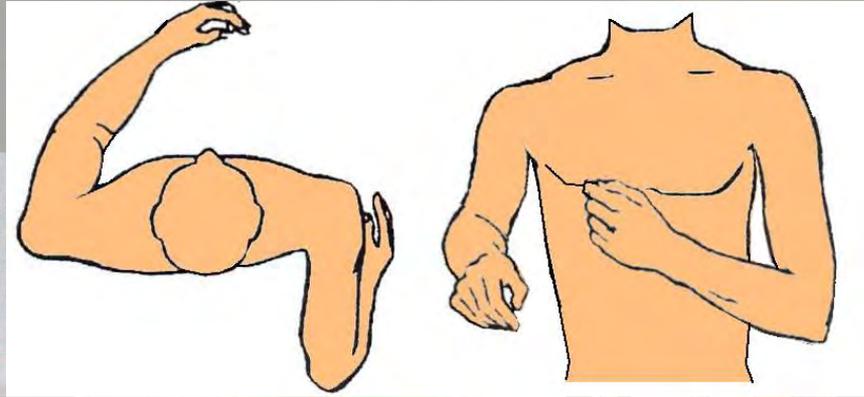
➤ **Características Técnicas:**

- Las caderas describen un movimiento de **TRASLACION** en los planos vertical y horizontal que sumados hacen una **ROTACION**.
- La elevación de la cadera viene dada por la obligatoriedad de mantener la pierna completamente extendida en la subfase de sostén, momento en que se encuentra más alta.



Cuando una cadera está en su punto más alto, la otra (pierna libre) se halla en su posición más baja. Contribuyendo a que el C.G. del atleta se mantenga en un plano lo más paralelo posible al suelo.

# Movimiento de los brazos



- **Objetivo:** Absorber las rotaciones producidas por la pelvis. Ayudar en el movimiento de la pelvis.
- **Características Técnicas:**
  - El movimiento de los brazos es amplio y sincronizado, llegando delante a la altura del esternón, mientras que por detrás el codo llega a la altura del hombro. **¡¡OJO A LA EXCESIVA ELEVACIÓN POR DELANTE!!**
  - Los brazos están flexionados por el codo en un ángulo de 90 a 100°. Un ángulo mayor obliga a un desplazamiento demasiado grande de los brazos, lo que a velocidades altas impide alcanzar la máxima amplitud.
  - Las manos están cerradas, pero sin tensión y alineadas con el antebrazo.
  - Los brazos funcionan como filtro a la componente de elevación del cuerpo, siempre y cuando los hombros se mantengan relajados.

# ALGUNAS SUGERENCIAS

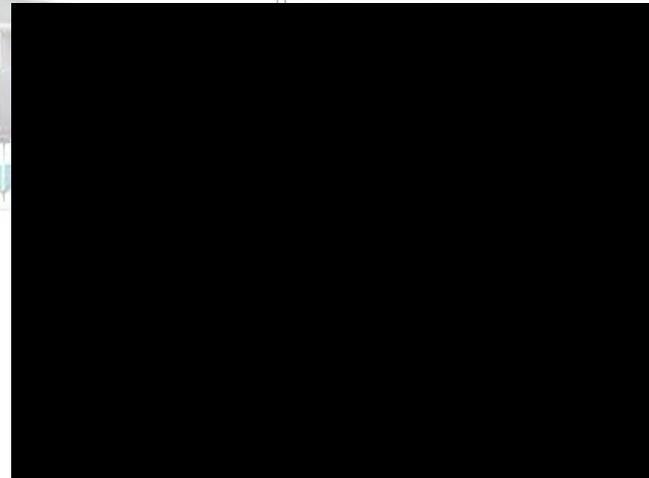
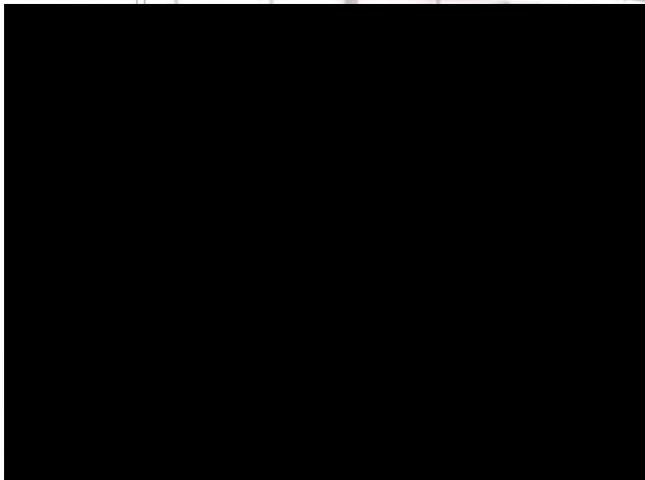
- **En caso de duda, dar beneficio al competidor.**
- **No creer que un buen Juez es aquel que realiza un mayor número de Tarjetas Rojas. Un buen Juez puede ayudar a muchos competidores a finalizar la prueba, utilizando un aviso antes de que el competidor infrinja definitivamente las reglas.**
- **Cuando se avise a un competidor, asegurarse de que ve el indicador de la infracción.**

# ALGUNAS SUGERENCIAS

- Recordar que un competidor puede realizar hoy lo que no hará la próxima vez. Si un competidor es descalificado hoy, no prejuzgarlo para la próxima carrera.
- No dejarse influenciar por opiniones externas. (público – entrenadores, etc.).
- Durante la competición no se debe entrar en conversación con otros Jueces. El Juez debe actuar independientemente.

# ALGUNAS SUGERENCIAS

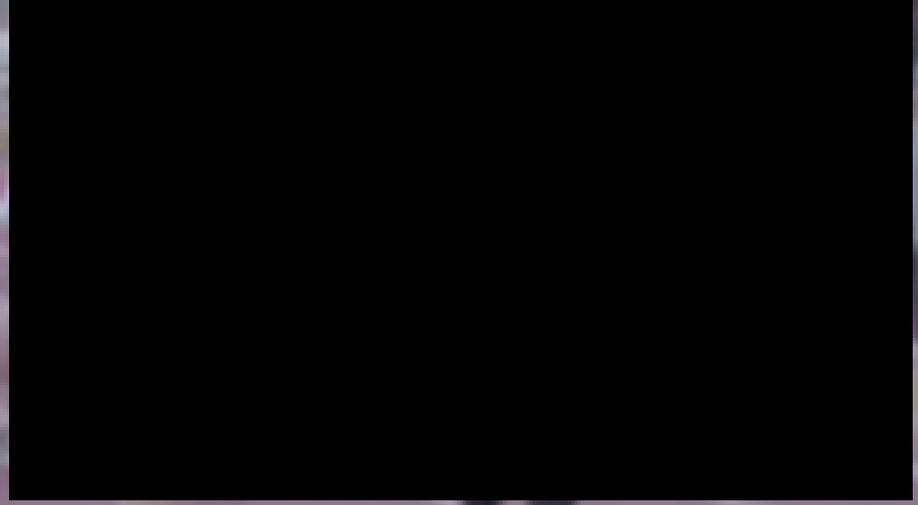
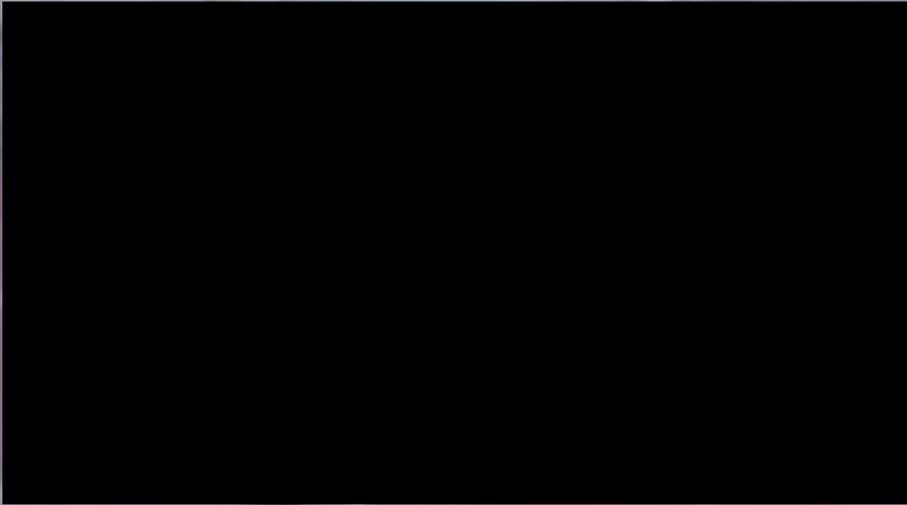
- Hay que evitar juzgar al atleta viéndole venir de frente, ya que da la impresión óptica de que pierde el contacto



- También hay que evitar juzgarlo viéndole irse de espaldas a nosotros, o desde una gran distancia, ya que la impresión óptica es de que va flexionando



# TRABAJO TECNICO Y CORRECCIÓN



# MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCION

