MARCHA ATLÉTICA
Noções técnicas fundamentais

A marcha atlética é uma das disciplinas olímpicas do Atletismo que deve ser considerada na iniciação à modalidade uma vez que possui elevado valor formativo.

O estilo na execução desta disciplina não é mais que uma consequência da aceleração do movimento natural do Homem no acto de caminhar.

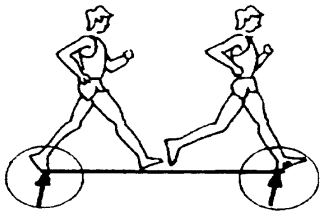
A experiência da introdução da marcha atlética na formação dos jovens atletas, quando de forma adequada, tem-se revelado atraente, encontrando grande expressão nos resultados técnicos já alcançados.

No entanto, as componentes técnica e regulamentar que intervêm no gesto a realizar requerem alguns cuidados quando da sua abordagem.

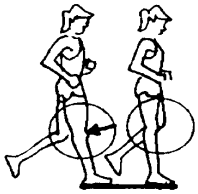
Tecnicamente, caracteriza-se por uma progressão de tal forma que haja contacto ininterrupto com o solo.

Tal como descreve o **Regulamento (IAAF – regra 230)**, **a marcha atlética é uma forma de progressão por passos na qual o marchador estabelece contacto com o solo de tal forma que não seja visível (a olho nu) qualquer perda de contacto. A perna que avança terá de estar estendida (isto é, não flectida pelo joelho) desde o momento em que entra em contacto com o solo à frente até à passagem pela posição vertical.**

Correcto:

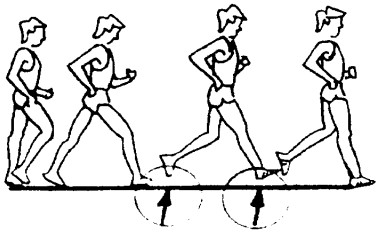


Duplo apoio

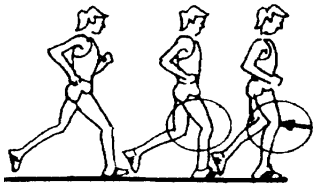


Extensão

Incorrecto:



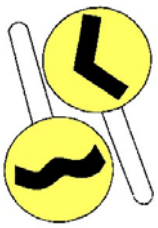
Suspensão



Flexão

As prestações dos marchadores quando em competição dependem da avaliação de juizes, os **juizes de marcha**, pelo que podem ocorrer advertências e/ou desclassificações.

No caso de **advertências**,
os símbolos internacionalmente convencionados
e inscritos em raquetas amarelas
apresentam as seguintes configurações:



Flexão

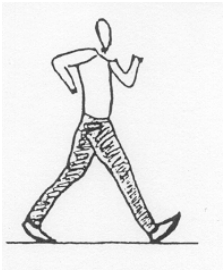
Suspensão

A **desclassificação** processa-se com a amostragem pelo juiz-chefe de marcha de uma raqueta vermelha sem qualquer símbolo inscrito.
Note-se, contudo, que a desclassificação
de um atleta só se processa quando
três notas de desclassificação
de três juízes de marcha diferentes
forem enviadas ao juiz-chefe de marcha.

Assim sendo, **a aquisição de uma boa técnica deverá constituir uma das prioridades no treino, uma vez que dela depende a evolução do atleta na especialidade**.

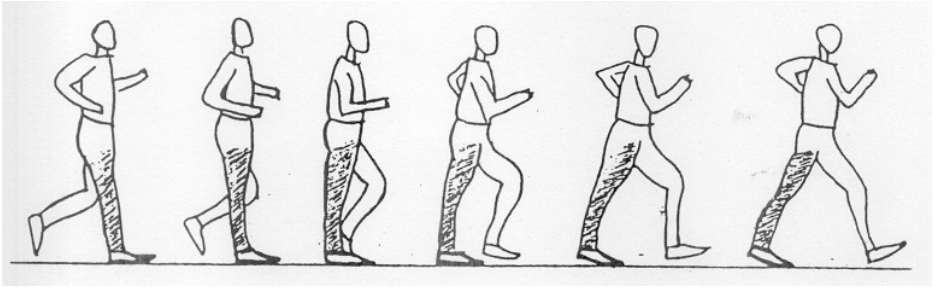
A técnica antes da «performance» é um lema a adoptar nas etapas de iniciação, de orientação ou mesmo de especialização. A solicitação de diferentes intensidades de progressão deverá estar em correspondência directa com uma adaptação técnica progressiva que se irá processando ao longo do tempo, desde que exista prática regular de marcha.

A **acção da passada** compreende três fases essenciais,

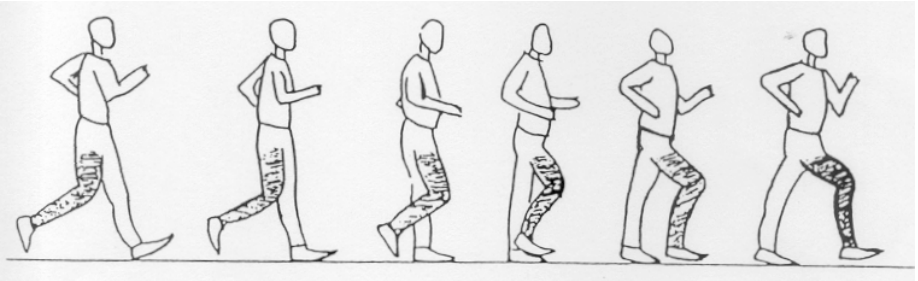


o **duplo apoio** - de curta duração em que os pés estão em contacto simultâneo com o solo;

o **apoio simples** - de maior duração em que a totalidade do peso do corpo é suportada apenas por uma perna desde o contacto com o solo até à impulsão;

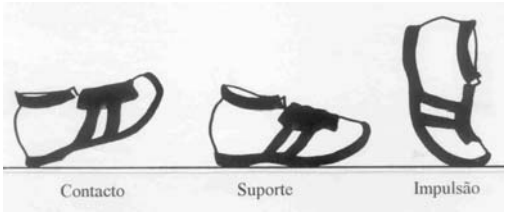


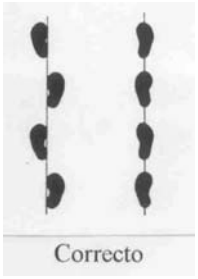
e a **oscilação** - em simultâneo com a fase do apoio simples, que decorre desde que o pé da perna traseira perde o contacto com o solo até quando retoma o contacto à frente



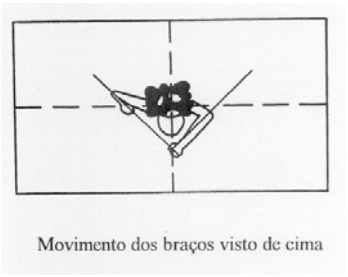
fases estas associadas entre si e a exigirem uma perfeita sincronização.

No contacto com o solo o **pé** realiza uma rotação - calcanhar, planta, ponta dos dedos - a que corresponde as fases de **contacto**, **suporte** e **impulsão**. Uma questão importante a ter em conta na progressão é a colocação de ambos os pés a direito (sem desvio para fora) e segundo uma linha, de forma a obter-se uma impulsão eficaz e dirigida ao centro de gravidade, deslocando-se o corpo de acordo com a direcção desejável.



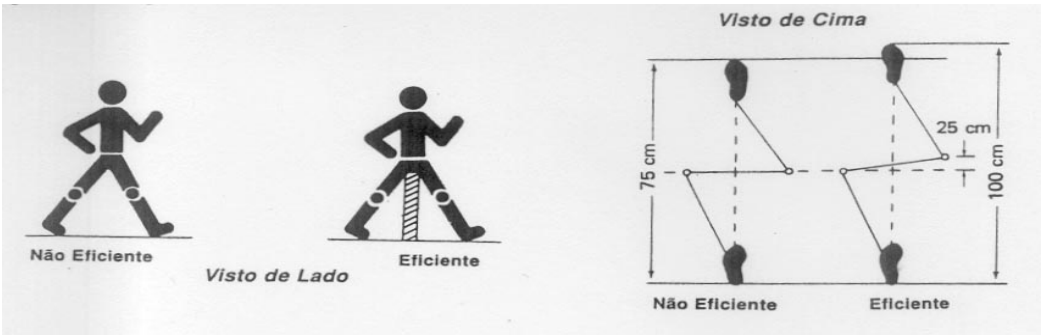

Correcto

Simultaneamente uma acção enérgica dos **braços**, flectidos segundo um ângulo de cerca de 90 graus entre o antebraço e o braço,


Movimento dos braços visto de cima

e da **bacia**, esta com rotações vertical e horizontal em simultâneo, intervêm na execução em proveito de um melhor rendimento.

Apresenta-se uma ilustração da rotação horizontal da bacia (não eficiente e eficiente), uma das mais importantes acções no gesto técnico do marchador.



A marcha atlética é ainda caracterizada por um andamento regular e uma precisão ajustadas à sua duração, tornando-se importante entender como princípio a seguir que **todo o treino de marcha deve ser um treino de técnica**.

Em complemento, considera-se importante a programação de **sessões técnicas**, uma a duas semanais, com uma duração média de 30 minutos, realizando-se **exercícios de educação e de assimilação técnica** – a explicitar em próxima oportunidade - numa recta (de preferência em pista) sobre uma distância de 50 a 80 metros, visando uma tomada de consciência das acções que conduzem a um correcto gesto da marcha.

A aprendizagem da técnica pode constituir um longo processo. Por isso é necessário ter paciência e ser perseverante. Nesta tarefa, o treinador desempenha um papel de grande responsabilidade.

Marchar bem é um dos passos mais importantes no caminho do sucesso!

Caro(a) Treinador(a),
Dê a si próprio, e aos seus atletas, a oportunidade de uma experiência nesta fascinante disciplina olímpica.
Valerá a pena!
Luís Dias