

A PASO DE MARCHA

Por Antonio La Torre (Italia)

La Marcha es una especialidad nacida de un gesto cotidiano de nuestra vida y reglamentada por normas precisas como una verdadera disciplina deportiva. Cuando debemos trasladarnos sin el auxilio de medios mecánicos, podemos hacerlo caminando o corriendo.- En ambos casos el traslado nace de los miembros inferiores, que se suceden en la ejecución del paso.- Muy diversa es sin embargo la mecánica de los dos movimientos: la carrera se presenta como una sucesión de saltos (es decir una fase de vuelo tras un apoyo y así sucesivamente), mientras en la caminata el contacto con el suelo es continuo, con un tiempo de doble apoyo (es decir con ambos pies apoyados en el suelo).-

Caminar es una de los gestos más naturales que el hombre puede realizar.- Es un aprendizaje motor de forma compleja que el niño adquiere en los primeros años de vida. Si apuramos la frecuencia de nuestro paso provocamos una serie de cambios que nos permiten mantener la mayor velocidad.- El aumento de la frecuencia de los pasos causa una rotación más acentuada de las caderas, adaptación necesaria para que se pueda mantener una velocidad sostenida de traslado sin comenzar a saltar, como en la carrera. Nos vamos acercando así a una definición de la marcha.-

¿Que es la marcha? La marcha puede ser definida como la trasposición atlética del gesto de la caminata veloz, especialmente nacida de un movimiento cotidiano de nuestra vida y reglamentada por normas precisas como cada disciplina verdaderamente deportiva.-

Conocer el origen de esta especialidad es importante no tanto para satisfacer una curiosidad histórica, sino por las implicancias didácticas en ella contenidas, necesarias a quien quisiera acercarse para practicarla o enseñarla.- Concebir la marcha como expresión atlética de la común caminata facilita la comprensión de la verdadera naturaleza de una especialidad simple y al mismo tiempo compleja.-

Para entender exactamente que cosa se debe entender por marcha es necesario conocer su reglamentación.- El artículo 230 del Reglamento de la IAAF la define: "***La marcha atlética es una progresión de pasos de manera tal que el marchista 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 en la rodilla, desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.***

La figura 1 en la segunda página, tomada de una secuencia fotográfica de la marcha de Maurizio Damilano, aclara estos conceptos e ilustra los movimientos que el cuerpo debe de vez en vez efectuar para respetar la norma, exigencia fundamental para poder practicar esta especialidad.- No existe competencia deportiva desarrolladas a paso libre.- Fue así solamente en los comienzos de la historia de la marcha, pero propiamente entonces nace la necesidad de implementar una reglamentación a la cual todos deben atenerse.-

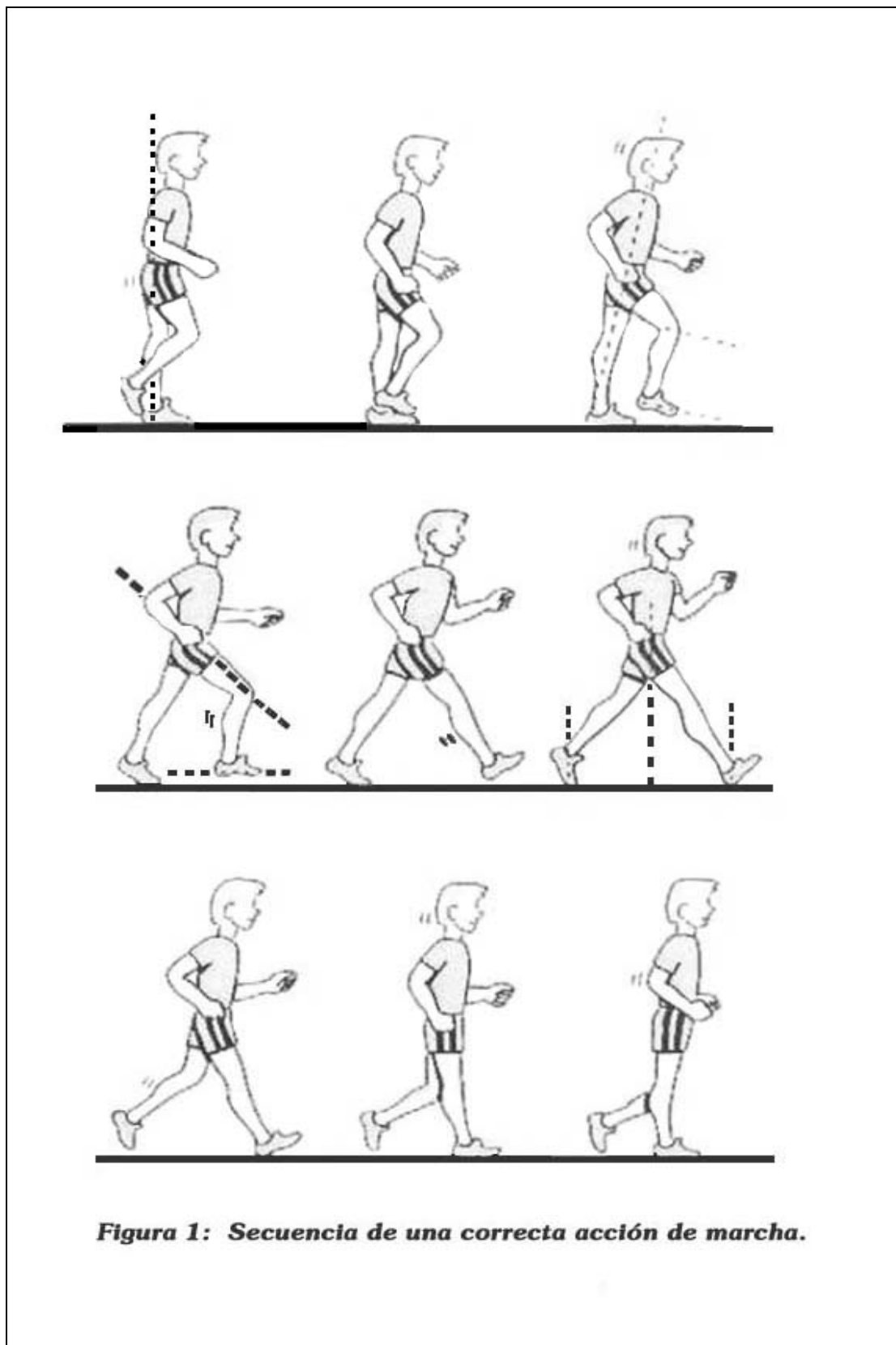


Figura 1: Secuencia de una correcta acción de marcha.

La marcha es la única disciplina deportiva del atletismo donde la decisión del juez es vinculante (cuando en salto en alto alguien no alcanza a sobrepasar, todos ven a la varilla caer, sí el saltador en largo no respeta la tabla de pique, la marca sobre la plastilina confirma el error).-

Durante la competencia el correcto desempeño del atleta es aprobado por un grupo de jueces, reunidos en un tribunal, los cuales basan su trabajo sobre impresión visual, sobre su conocimiento sobre la especialidad y sobre su experiencia.-

Por este motivo en la marcha es indispensable conocer perfectamente la técnica si no se quiere caer en las amonestaciones o en la descalificación, que de hecho convierten en inútil la fatiga antes y durante la competencia.-

La asimilación de la técnica es el pre requisito que permite participar en la competencia sin la angustia de una descalificación: un buen dominio del gesto técnico reduce al mínimo los riesgos de amonestación o de propuestas de descalificación.

Los primeros pasos

Después de este largo, pero necesario subrayado sobre la importancia de la técnica, pasamos a examinar los principales errores y a sugerir posibles correcciones detectadas de la experiencia:

- Iniciar la caminata con pasos amplios, brazos distendidos a lo largo de los flancos.
- Continuar con la caminata reduciendo la amplitud de los pasos y acentuando la velocidad por tramos breves (durante la ejecución aumenta el ritmo de oscilación de la parte superior del cuerpo).
- Para alcanzar en forma breve el gesto de la marcha es necesario seguir lo más rápido ejercicios de velocidad sostenida, porque esto obliga a los jóvenes a acentuar el movimiento de las caderas.- Son útiles para ello los juegos derivados de la carrera (postas, banderas, etc.) seguidos bajo la forma del camino veloz;
- De la faz educativa global se pasa a la faz de perfeccionamiento del gesto, alternando movimientos didácticos analíticos (segmentarios) y movimientos globales.

Del análisis de los errores más corrientes entre los principiantes, como evidencian en los gráficos, surgen las propuestas didácticas con éxito también a nivel escolar.-

El entrenamiento de los jóvenes marchistas

La marcha atlética pertenece a las disciplinas de resistencia que se basan sobre el metabolismo de tipo aeróbico en el cual la técnica, como hemos visto, juega un papel importantísimo.- En los jóvenes, además de desarrollar la cantidad de resistencia necesaria, va a la par el potenciar la calidad muscular que permita realizar un gesto eficaz y correcto.- El principiante deberá habituarse a recorrer una determinada cantidad de kilómetros, acompañado de los ejercicios de carácter general y específico para potenciar los músculos utilizados en el trabajo mecánico.- Al marchista moderno se le exige marchar bien y a un paso cada vez más veloz: ello comprende también la necesidad de tener unidos, también cotidianamente, estos dos aspectos de la preparación.-

La primera dificultad que los jóvenes encuentran no es tanto de orden de condiciones generales, sino habitualmente esta causada por una limitación a nivel de la musculatura tibial anterior, la cual acumula en breve tiempo mucho lactato, que no puede ser absorbido rápidamente.- Siempre teniendo presente el ritmo de crecimiento biológico del joven, son considerados adecuados sea la ejercitación general bajo la forma de circuitos y recorridos, sea aquella específica mirando incrementar las características de resistencia a la fuerza (trabajo de complemento de pesas), etc)

La movilidad articular

Si se considera la duración de una prueba de marcha (en las olimpiadas se realiza también la competencia sobre 50 Km, que puede durar alrededor de cuatro horas) y la necesidad de gastar la menor cantidad de energía posible, se impone también una buena movilidad articular a nivel de la pelvis que resulta esencial para un buen rendimiento. Una buena movilidad de la articulación coxofemoral permite una mayor amplitud del paso, un desplazamiento más fluido y en una línea horizontal sin alzar el tronco que favorece la suspensión de los pies del suelo.- Para el desarrollo de la movilidad vienen bien todos los ejercicios de stretching, que deben ser específicos para mejorar la fluidez de la acción de la marcha.- Las pasadas específicas deben realizarse sobre distancias de 100-200 metros y deben repetirse más veces en el curso del entrenamiento.-





Primero la técnica

La primera preocupación de cada entrenador debe ser aquella de trabajar mucho sobre el componente técnico, poniendo los aspectos deportivos casi en segundo plano.- Habitualmente la carrera de un marchista es bastante larga,, hay tiempo para poder expresar su propio potencial: por lo tanto, primero necesita enseñarse una buena técnica, luego pensar en el resultado. En la enseñanza de la técnica (síntesis biomecánica del gesto que permite el respeto de las reglas y la obtención del máximo rendimiento) debe recordarse que el estilo es individual, y el espacio de la interpretación personal del gesto está ligado a las propias características (antropométricas, motoras y psicológicas).

La marcha no se puede improvisar y esto lo recuerdo a todos aquellos que enfrentan esta disciplina por primera vez en ocasión de los Campeonatos estudiantiles o de los Juegos de la Juventud. Por evitar inútiles y animadas discusiones entre jueces y entrenadores, es necesario hacer competir a los alumnos solo cuando han adquirido un mínimo dominio del gesto técnico.- No es correcto pedir a los jueces una postura omisiva, que haga cerrar los ojos a las infracciones de las reglas.-

Ciertamente un joven que camina lento no molesta a ninguno: pero no esta marchando, no respeta la regla. No es educativo exponer a los jóvenes desde el punto de vista técnico a una mala figura: una marcha rígida expone a fáciles y gratuitas burlas, mientras una técnica bien interpretada es respetada y apreciado también por los otras disciplinas deportivas.-

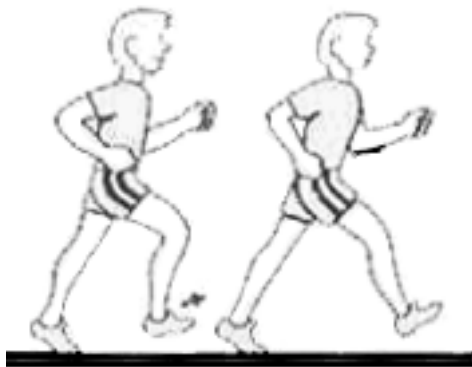
Análisis de los principales errores y ejercicios correctivos

ERROR	EJERCICIOS CORRECTIVOS
 <p>Falta de Bloqueo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcha sobre el lugar con fuerte impulso hacia atrás de la rodilla. ○ Marcha sobre el lugar en pareja (ejercicio imitativo) o delante de un espejo controlando el bloqueo. ○ Marcha en descenso (pendiente reducida). ○ Marcha en curva o trazando una "S". ○ Slalom marchando entre obstáculos.
 <p>Flotación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marcha en subida con pendiente no acentuada ○ Marcha con ligera sobrecarga sobre la espalda (un bastón o un par de pesas de mano) ○ Marcha teniendo firmes las articulaciones superiores sobre la cabeza, detrás de la nuca, detrás de la espalda, sueltos adelante hacia fuera ○ Marcha con reducida amplitud del paso
 <p>Marchando sobre dos líneas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Marchar sobre una línea de carrera ○ Marchar teniendo los brazos adelante en alto ○ Marchar acentuando el movimiento de las caderas ○ Avanzar con secuencia <i>talón - pie - empeine</i>
 <p>Torso en posición incorrecta (demasiado adelante o demasiado atrás)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercicios de fuerza para los músculos dorsales y abdominales ○ Marcha alternando trayectos en subida y trayectos en bajada ○ Marcha con ligero ritmo ○ Marcha teniendo las articulaciones superiores en varias posiciones



Espaldas demasiado altas (Contracturadas)

- Marchar con los brazos bajos
- Marchar con los brazos adelante
- Ejercicios de coordinación (en pareja, pasándose la pelota, etc.)
- Marchar con los brazos bajos empuñando pequeñas pesas



Anticipo de la fase de Impulso

- Marcha en subida
- Marcha llevando pequeñas cargas
- Ejercicios de sensibilización del ritmo en la fase de impulso
- Invitar al alumno durante la acción a tener lo más lejos posible el pie de impulso vecino al suelo
- Empujar lejos hasta sentir los dedos extendidos



Ataque con el empeine

- Ejercicios de fuerza para los músculos tibiales anteriores
- Ejercicios sobre el lugar para simular la acción tapón del pie que avanza (Sugiriendo como ejemplo la acción que desarrolla un pie cuando toca un acolchado)
- Marcha a paso muy amplio buscando con insistencia el ataque al suelo con el talón



Excesiva flexión de la rodilla

- Respetar los tiempos y la fase de impulso
- Ejercicios para recobrar rápido adelante la pierna una vez terminada la fase de impulso
- Ejercicios para mejorar el movimiento de la pelvis



Excesiva flexión de la rodilla

- **Marcha en subida**
- **Marcha en leve descenso**
- **Marcha con amplitud sobre terreno en leve descenso**
- **Marcha con pasos cruzados buscando la amplitud de los movimientos**

Antonio La Torre(Entrenador FIDAL)
Publicado en SPORT & MEDICINA

Traducción: Dra. Mónica Rizzo

Armado: Jorge Bona

**SERVICIO DE DOCUMENTACIÓN DE LA FEDERACIÓN
ATLETICA DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES**