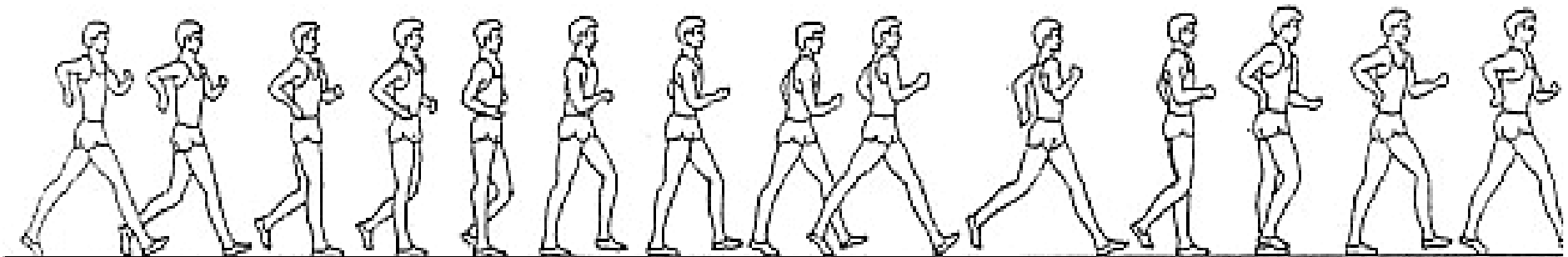


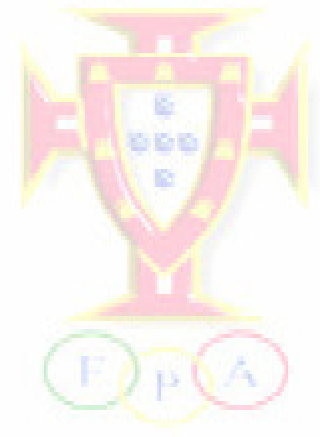


MARCHA ATLÉTICA



Da sensibilização geral ao
treino de jovens

DEFINIÇÃO DE MARCHA ATLÉTICA



REGRA 230 (Regulamento Geral de Competições)

1. 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.

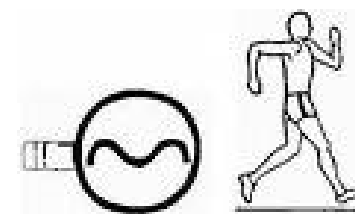


TÉCNICA DA MARCHA ATLÉTICA

Plano Regulamentar:

Regra 230

Não flectir a perna desde o contacto á frente até à vertical do centro de gravidade e não perder o contacto com o solo



Plano Técnico:

Ser o mais eficiente (rápido e económico) possível sem entrar em falta.

**Será sempre preferível não participar em competições até estar preparado para não ser desclassificado.
Qualquer classificação é melhor que uma desclassificação.**

TREINO DE INICIAÇÃO

“... a maioria dos nossos treinadores de jovens não encara a MARCHA como uma das DISCIPLINA do ATLETISMO, não dando oportunidade aos seus alunos/atletas de experimentar” Carlos Carmino, TN de Marcha Atlética, 2008

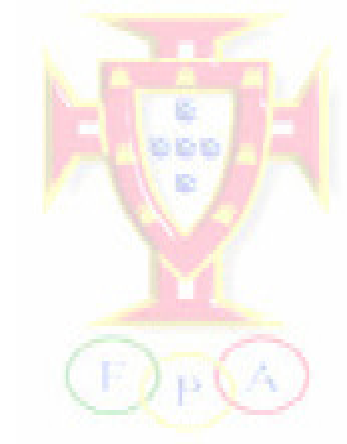
Se caminhar é um gesto natural, porquê não incluir a Marcha no treino de iniciação ao atletismo?

TREINO DE INICIAÇÃO

Quando
começar?



*- Quando a criança/jovem
iniciar o atletismo*

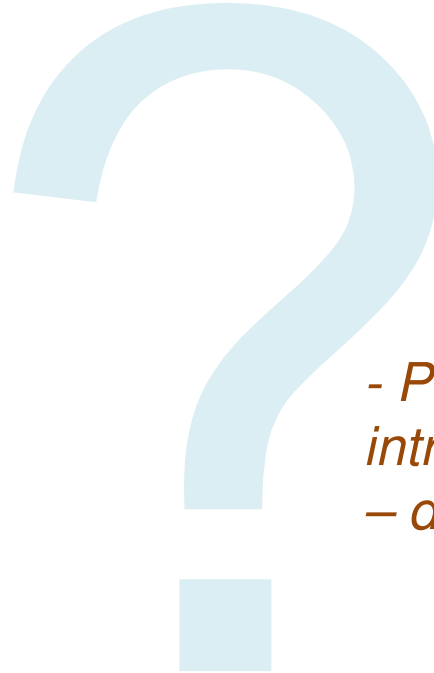


Em Benjamim ou Infantil preferencialmente

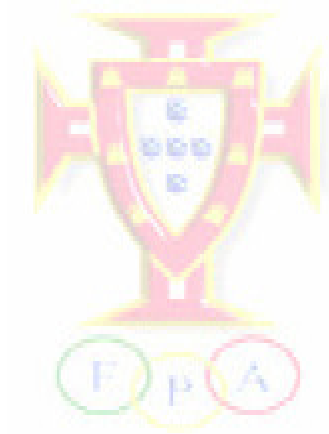
TREINO DE INICIAÇÃO

Como

introduzir a
marcha no treino
da
criança/jovem?



*- Partir do caminhar e ir
introduzindo elementos novos
– da marcha atlética.*



Em benjamins A – alfabetização motora – a marcha deve ser uma alternativa à corrida mas deve/pode ser a marcha do dia-a-dia não a atlética.

Em benjamins B – primeira fase de desenvolvimento motor - introduzir os conceitos básicos primários: extensão, coordenação e postura.

Em infantis – desenvolvimento motor – introduzir o trabalho da bacia e aperfeiçoar a coordenação geral



TREINO DE INICIAÇÃO

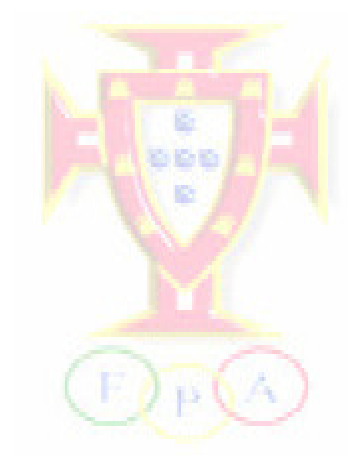
Para os benjamins e infantis a marcha é uma ferramenta para treinar a capacidade aeróbia.

Deve/pode ser introduzida no aquecimento, na parte fundamental, ou no retorno à calma.

Pode/deve ser ministrada sob formas jogadas e divertidas.

❖ O primeiro objectivo do treinador é a obtenção de um gesto técnico de qualidade, pelo que, tem de ter extremo cuidado com as grandes velocidades de deslocamento que são inimigas daquele conceito.

TREINO DE FORMAÇÃO



Iniciados:

À semelhança das outras disciplinas, é neste escalão que se inicia (ou não) um trabalho mais intenso e volumoso:

Mais marcha contínua lenta

Mais e mais variados exercícios técnicos

TREINO: DA INICIAÇÃO À FORMAÇÃO

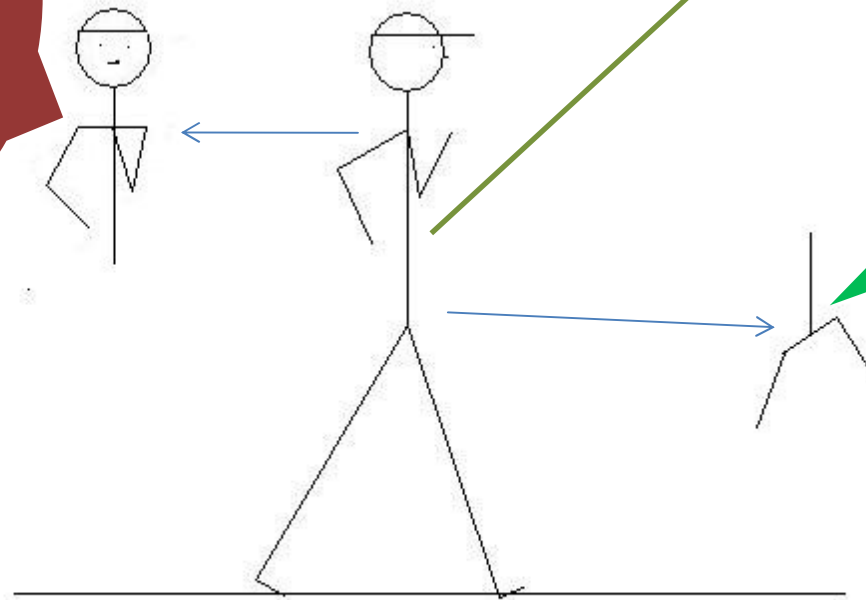
TREINO	Benjamins	Infantis	Iniciados	Juvenis
<i>Flexibilidade/Coordenação/Agilidade/Força Rápida</i>	Muito importante	Muito importante	Importante	Importante
<i>Técnica de Marcha</i>	Muito importante	Muito importante	Muito importante	Muito importante
<i>Formas jogadas</i>	Muito importante	Importante	Pouco importante	Pouco importante
<i>Marcha contínua</i>	Até 15' por sessão	Até 25' por sessão	Até 35' por sessão	Até 45' por sessão
<i>Fartleck não orientado</i>	Não fazer	Iniciação	Muito importante	Importante
<i>Fartleck orientado</i>	Não fazer	Iniciação	Importante	Muito importante
<i>Intervalado Extensivo</i>	Não fazer	Não fazer	Iniciação	Importante
<i>Interval. Intensivo</i>	Não fazer	Não fazer	Não fazer	Iniciação

A TÉCNICA

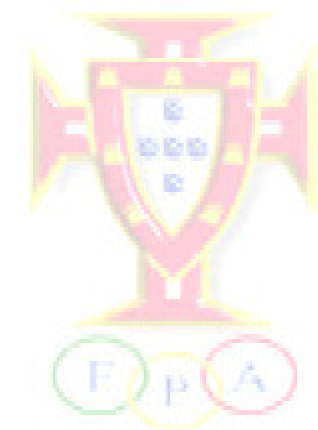
Cotovelo puxado energeticamente para trás, a divergir do tronco. Á frente o movimento é reflexo e convergente, a mão não deve ultrapassar o externo nem a linha de ombros.

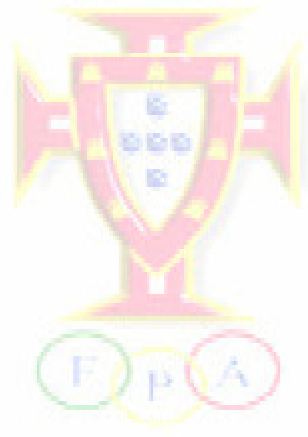
Tronco vertical ou ligeiramente inclinado à frente, postura rígida para absorver a resultante dos impactos.

Movimento da bacia no plano horizontal: Empurrar o chão até à contracção do glúteo, fazendo avançar o lado contrário da bacia.



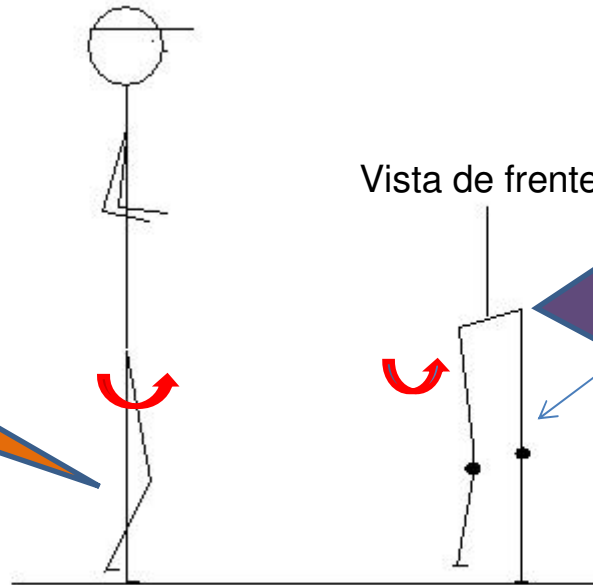
Contacto anterior pelo calcanhar, perna completamente esticada. Contacto posterior pela ponta do pé retardando o mais possível o deixar o solo. Parte anterior da passada bem menor do que a posterior.





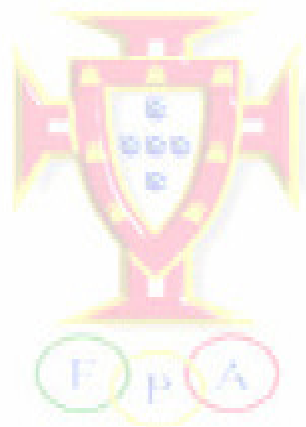
A TÉCNICA

Manter a extensão total da perna de apoio desde o contacto com o solo até à vertical.



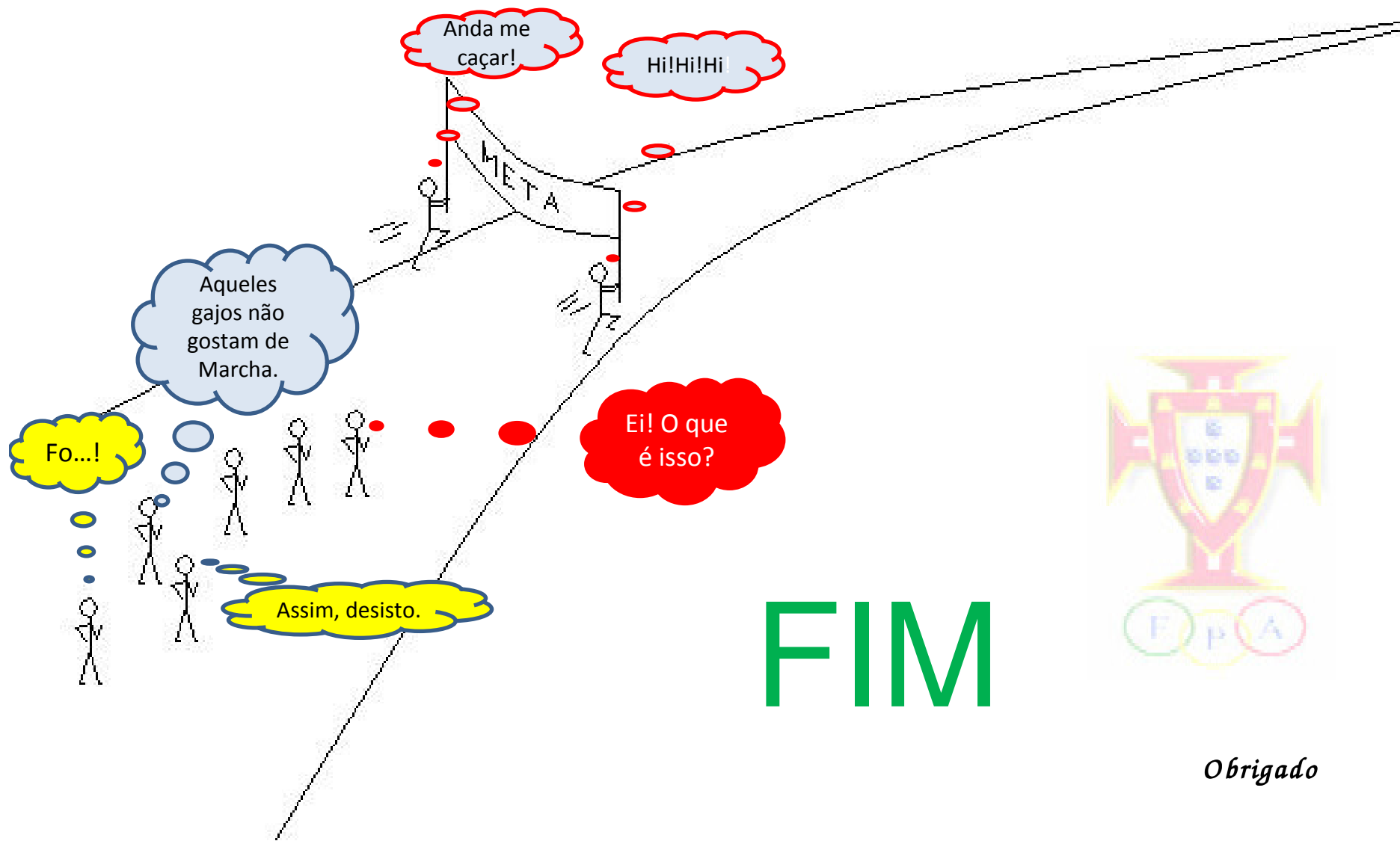
Movimento da bacia no plano vertical: este movimento é resultante da passagem descontractada da perna livre. Observado de frente o joelho da perna livre deve passar pelo outro mais baixo. O pé deve passar o mais junto ao solo possível. Os dois movimentos da bacia, quando bem combinados, servem também Para absorver a componente vertical das impulsões.

A descontractão e a perfeita coordenação dos movimentos deve ser um objectivo constante. Os movimentos laterais, tão comuns, são indesejáveis.



A marcha praticada em idades jovens.

Um objectivo do Atletismo Nacional



Obrigado