

MARCHA ATLÉTICA

Por: Prof. Cándido Vélez de Jesús
Director de Atletismo
Fundación 2010

La marcha atlética se práctica por primera vez de forma oficial en Inglaterra en el siglo XVIII, donde se hizo popular. Durante el siglo XIX la marcha atlética fue aumentando su popularidad hasta llamar la atención del resto de Europa, de tal forma que en Italia, Francia, Alemania, y Suecia se organizaron marchas populares multitudinarias. Posteriormente cruzó el Océano Atlántico para darse a conocer en Estados Unidos y muy especialmente en México.

Fue incluida por primera vez en el programa de los Juegos Olímpicos celebrados en Londres en 1908. Es muy popular en algunos países donde existe una gran tradición como pueden ser España, Italia, China, Japón, México, Guatemala, Rusia, Polonia, Ecuador, Túnez.

La práctica moderna de la marcha atlética en Puerto Rico se inicia en el año 1977, y fue específicamente en la Cuenca del Guajataca en el pueblo de Quebradillas. A partir de ahí nuestro país ha tenido participación internacional en Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos, Copas Panamericanas de Marcha y Copas Mundiales de Marcha, entre otros.

Características de la prueba:

- . Es una de las disciplinas más olvidadas del atletismo. La diferencia con la carrera es que; en la marcha siempre tiene que haber un pie en contacto con el suelo.
- . El gesto técnico se basa en la acción del glúteo.
- . El apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso con la punta del pie.
- . Los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo.

Las distancias olímpicas actuales son de 20kms y 50kms para los hombres y 20 para las mujeres., que participaron por primera vez en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992.

Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo. Además es obligatorio que la pierna debe estar recta desde el suelo momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de abastecimiento reglamentarios, donde los marchadores reponen el líquido perdido del cuerpo.

Cualidades físicas: resistencia, flexibilidad y coordinación.

Características de los atletas:

Al tratarse de pruebas muy largas, los marchadores son fundamentalmente atletas de gran resistencia que además deben poseer buen sentido del ritmo, consistencia y una buena movilidad coxofemoral.