



Jornadas Técnicas da ADAL

Novembro 2009

A evolução da Marcha Distrital
de Leiria em 2009

Carlos Carmino



Marinha Grande, 14 Novembro'09

Introdução

- Neste trabalho vai ser possível constatar a Evolução da Marcha Atlética no distrito de Leiria, num conjunto de dados estatísticos que comparam a época de 2008 com a de 2009.
- Esta evolução corresponde ao progresso que temos vindo a constatar no atletismo leiriense, durante os últimos anos.
- É para mim muito evidente que à evolução quantitativa que se tem vindo a verificar está igualmente a corresponder um progresso qualitativo que nos permite predizer que iremos continuar neste caminho nas próximas épocas desportivas.

Introdução

- O conjunto de iniciativas de Formação que a ADAL tem vindo a levar a cabo, a dinâmica de alguns dos nossos clubes, consubstanciada num bom sistema de detecção, selecção e captação de jovens com aptidões para a prática do atletismo, permiti-nos considerar que continuaremos numa curva ascendente de desenvolvimento.
- Que os clubes da ADAL possam tirar o máximo partido destas Jornadas Técnicas para que a probabilidade de sucesso do atletismo leiriense possa ser ainda maior, continuando a ter atletas internacionais e com Estatuto de Alta Competição, mas com marcas e classificações de maior relevo.

3

Análise Nacional - Juvenis

CAMP. NACIONAIS DE JUVENIS 08/09 – 5.000 m Marcha				
Atletas participantes		1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 - Masc	11 (1)	24:27.50	26:39.49	28:23.36
2009 - Masc	17 (2)	23:31.61	24:20.42	26:46.25
2008 - Fem	12 (3)	28:24.03	29:53.68	31:42.12
2009 - Fem	17 (4)	26:47.67	28:27.87	29:48.58

(atletas dos Clubes da ADAL)

4

Análise Nacional/Distrital – C. Nac. Juvenis

- **A nível nacional constatamos um aumento do número de marchadores nos campeonatos nacionais de juvenis masculinos de 11 para 17 e em femininos de 12 para 17;**
- **A participação dos marchadores dos Clubes da ADAL regista igualmente um crescimento de 1 para 2 em masculinos e de 3 para 4 em femininos.**

5

Análise Nacional – Camp. Nacional Juvenis

- **No panorama nacional constatamos um progresso muito significativo em termos de marcas;**
- **Em masculinos, o vencedor de 2009 fez melhor em 55” que o de 2008. Ao nível da 5ª marca a evidencia é ainda maior, 2’19” enquanto que na 10ª marca é de 1’37”;**
- **Em femininos, a campeã nacional registou em 2009 melhor que em 2008 em 1’36”. Na comparação das marcas da 5ª classificada, a de 2009 melhorou em 1’25” relativamente à de 2008 e ao nível da 10ª marca a diferença positiva entre 2009 e 2008 é de 1’54”.**

6

Análise Nacional - Juniores

CAMP. NACIONAIS JUNIORES 08/09 - 10.000 m. Marcha				
Atletas participantes		1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 - Masc	7 (0)	45:54.24	54:53.57	----
2009 - Masc	11 (1)	46:17.34	----	----
2008 - Fem	9 (1)	48:42:38	57:55.32	----
2009 - Fem	8 (2)	54:19.56	57:26.50	----

(atletas dos Clubes da ADAL)

7

Análise Nacional/Distrital – C. Nac. Juniores

- **A nível nacional constatamos um aumento do número de marchadores participantes nos campeonatos nacionais de juniores masculinos de 7 para 11 enquanto que em femininos há um decréscimo de 9 para 8;**
- **Cremos que esta situação irá melhorar em 2010 com base na evolução verificada no escalão juvenil;**
- **A participação dos marchadores dos Clubes do distrito de Leiria regista um crescimento de zero para 1 em masculinos e de 1 para 2 em femininos.**

8

Análise Nacional – Camp. Nacional Juniores

- No plano nacional não houve progressos ao nível da performance dos campeões nacionais juniores, masculino e feminino quando comparamos a época de 2009 com 2008;
- Em masculinos, o vencedor de 2009 e 2008 é o mesmo atleta, sendo a marca pior em 23” em 2008. Não houve 5 atletas a concluir este campeonato, por desistências, desclassificações com base nas regras 163.3 e 230.6ª, da IAAF;
- Em femininos, a campeã nacional de 2009 alcançou pior registo que a de 2008 em 5’37”. Mas ao nível da 5ª classificada é possível assinalar uma evolução de 29” entre a época de 2008 e a de 2009.

9

Análise Nacional – Sub 23

CAMP. NACIONAIS ESPERANÇAS 08/09 - 10.000 m. Marcha				
Atletas participantes		1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	6 (0)	44:17.19	54:41.34	----
2009 - Masc	7 (1)	45:57.82	50:50.91	----
2008 - Fem	8 (0)	50:43.00	59:05.32	----
2009 - Fem	6 (2)	51:36.69	1h02.14.27	----

(atletas dos Clubes da ADAL)

10

Análise Nacional/Distrital – C. Nac. Sub 23

- **A nível nacional verificamos um aumento do número de marchadores participantes nos campeonatos nacionais de esperanças masculinos de 6 para 7 enquanto que em femininos há um decréscimo de 8 para 6;**
- **Na participação leiriense verificamos um crescimento de zero para 1 em masculinos e de zero para 2 em femininos.**

11

Análise Nacional – Camp. Nacional Sub 23

- **No contexto nacional não registamos progressos na marca dos campeões nacionais esperanças, masculino e feminino ao compararmos a época de 2009 com a de 2008;**
- **Em masculinos, o vencedor de 2009 fez pior 1'40" que em 2008. No caso da 5ª marca constatamos um progresso significativo de 3'51";**
- **Em femininos, a campeã nacional de 2009 alcançou pior registo que a de 2008 em 53". Mas ao nível da 5ª classificada registamos uma regressão de 3'09" da época de 2008 para a de 2009.**

12

Análise Nacional – Camp. Nacional Sub 23

- Foram realizadas 3 Concentrações de Juniores e Esperanças em Ansião, durante a época 2008/09. As mesmas deverão ter dado algum contributo para estes resultados, no entanto, registamos com alguma preocupação alguns destes valores, renovando a determinação em melhorá-los;
- O principal objectivo da FPA terá de ser nas melhores performances, no entanto deverá haver uma aposta no aumento do número de marchadores a alcançar mínimos para campeonatos nacionais de juniores e de esperanças.

13

Análise Distrital – Infantis

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Infantis Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 3.000 metros				
Ano/Género	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	1	20.14.30		
2009 - Masc	1	16.06.20		
2008 - Fem	7	18.43.80	20.06.90	
2009 - Fem	7	17.37.00	20.14.01	

14

Análise Distrital 2008/2009 – Infantis

- **Masculinos - Apenas um infantil a participar na prova de 4.000 metros marcha em 2008 e também em 2009. Progressos de 4'08" na marca alcançada.**
- **Femininos - Há um progresso interessante ao nível da melhor marca do ano, de 4'08" de 2008 para 2009, enquanto que ao nível da 5ª marca constatamos uma pequena regressão de 7";**
- **Considero fundamental aumentar o número de praticantes e, conseqüentemente, participantes, durante a época de 2009/10. Nas Concentrações da ADAL, realizadas ao longo da época constatámos a presença de mais jovens a aprender marcha. Por diferentes motivos optaram por não participar em provas de pista.**

15

Recordes Distritais: Infantis – Ar livre e pista coberta

Recordes Distritais Marcha Atlético Infantil Masculinos e Femininos – 3.000 (ar livre) / 2.000 metros (pc)				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
Marcelo Gomes (97)	GDP	16:02.20	Luso	02/05/2009
Tatiana Rodrigues (97)	CAMG	17:37.00	Luso	02/05/2009
Rafael Morgado (95)	GACV	11:38.91	Pombal	17/01/2008
Ágata Mendes (96)	GACV	11:18.03	Pombal	17/01/2008

16

Análise Distrital – Iniciados

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Iniciados Masculinos/Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 4.000 metros				
Ano/Género	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	3 (0)	19.35.27		
2009 - Masc	2 (0)	24.53.10		
2008 - Fem	9 (4)	22.34.96	27.49.14	
2009 - Fem	7 (0)	21:47.40	24:40.00	

(atletas do escalão infantil)

17

Análise Distrital 2008/2009 – Iniciados

- **Masculinos - Redução no número atletas a participar na prova de 4.000 metros marcha de 3 em 2008 para 2 em 2009. Forte regressão na melhor marca, de 5'18" da época 2008 para a de 2009;**
- **Femininos - Na comparação entre as épocas de 2008 e 2009, constatamos progressos significativos, 47" na melhor marca do ano. Também na 5ª marca há evolução de 3'09".**

18

Recordes Distritais: Iniciados – Ar livre e pista coberta

Recordes Distritais Marcha Atlética Iniciados Masculinos e Femininos – 4.000 (ar livre) / 3.000 metros (pc)				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
José Silva (84)	BA	18:21.1*	Rio Maior	24/05/1998
Ágata Mendes (95)	GACV	21:47.4	M. ^a Grande	23/05/2009
Bruno Pedro (93)	GACV	14:35.77	Pombal	17/01/2008
Luciana Jesus (93)	CAMG	17:14.23	Pombal	17/01/2008

* Recorde Nacional

19

Análise Distrital – Juvenis

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Juvenis Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 5.000 metros				
Ano/Gênero	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	5 (3)	24:42.97	31:50.58	
2009 - Masc	6 (2)	22:56.15	30:43.00	
2008 - Fem	3 (2)	28:26.99		
2009 - Fem	10 (6)	28:22.70	29:26.75	35:16.20

(atletas do escalão iniciado)

20

Análise Distrital 2008/2009 – Juvenis

- Neste escalão etário verificou-se uma grande evolução entre os anos de 2008 e 2009, em especial do ponto de vista qualitativo.
- Masculinos – Aumentou de 5 para 6 o número de marchadores a concluir esta distância. A melhor marca de 2009 é melhor em 1'46" que a de 2008. Na 5ª melhor marca o progresso é de 1'07".
- Femininos - Tivemos 3 marchadoras a terminar esta prova em 2008, enquanto que em 2009 o número subiu para 10. A 1ª marca de 2009 é melhor em 4". Muito positivo o facto de termos alcançado uma profundidade que nos permite chegar à 10ª marca.

21

Recordes Distritais: Juvenis – Ar livre e pista coberta

Recordes Distritais Marcha Atlética Juvenis Masculinos (5.000 Metros) e Femininos 5.000 (ar livre) 3.000 metros (pc)				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
José Silva (84)	BA	21:18.28	Rio Maior	10/05/2000
Raquel Carvalho (83)	BA	24:56.1	Almada	04/08/2000
José Silva (84)	BA	21:50.89	Espinho	05/02/2000
Sandra Monteiro (77)	BA	14:13.0	Braga	20/02/1994

22

Análise Distrital – Juniores

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Juniores Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 10.000 metros				
Ano/Gênero	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	1 (1)	57:31.06		
2009 - Masc	2 (2)	49:23.34		
2008 - Fem	2 (1)	1h02:36.99		
2009 - Fem	3 (2)	54:10.20		

(atletas do escalão juvenil)

23

Análise Distrital 2008/2009 – Juniores

- **Também neste escalão etário se constata uma grande evolução entre os anos de 2008 e 2009 do ponto de vista qualitativo. Os 10.000 metros são já uma distância muito exigente;**
- **Masculinos – Cresceu de 1 para 2 o número de marchadores a concluir os 10.000 metros. A melhor marca de 2009 é melhor em 8'08'';**
- **Femininos - Terminaram esta distância 2 marchadoras em 2008. Em 2009 concluíram 3. A 1ª marca de 2009 é melhor em 8'26''.**

24

Recordes Distritais: Juniores – Ar livre e pista coberta

Recordes Distritais Marcha Atlética Juniores Masculinos 10.000 Metros (ar livre) 5.000 (pc) e Femininos 10.000 (ar livre) 3.000 metros (pc)				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
José Silva (84)	BA	45:26.95	Debrecen	14/07/2001
Raquel Carvalho (83)	BA	48:54.23	1º Maio - Lx	07/07/2001
José Silva (84)	BA	21:50.89	Espinho	05/02/2000
Sandra Monteiro (77)	BA	13:34.36	Braga	17/02/1996

25

Análise Distrital – Absolutos, 5.000 m.

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Seniores Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 5.000 metros				
Ano/Género	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	5 (3)	24:42.97	31:44.89	
2009 - Masc	6 (2)	22:56.15	27:32.78	
2008 - Fem	4 (4)	28:26.96		
2009 - Fem	5 (5)	28:22.70	29:25.7	

(atletas dos escalões iniciado, juvenil e júnior)

26

Análise Distrital 08/09 – Absolutos, 5.000 m.

- O progresso qualitativo é bastante mais evidente nesta faixa etária, na comparação que fazemos entre 2008 e 2009;
- Masculinos – Cresceu de 5 para 6 o número de marchadores absolutos a concluir os 5.000 metros marcha. A melhor marca de 2009 é melhor em 1'46" que a de 2008. Na 5ª melhor marca o progresso é de 4'12".
- Femininos - Tivemos 4 marchadoras a terminar esta prova em 2008, tendo em 2009 o número subido para 5. A 1ª marca de 2009 é melhor em 4".

27

Análise Distrital – Absolutos, 10.000 m.

Foram levadas em consideração apenas as provas em pista

Ranking Distrital Seniores Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 10.000 metros				
Ano/Género	Numero	1ª Marca	5ª Marca	10ª Marca
2008 – Masc	3 (1)	56:51.62		
2009 - Masc	6 (2)	47:30.97	55:14.59	
2008 - Fem	2 (2)	1h02:36.99		
2009 - Fem	4 (3)	53:13.99		

(atletas dos escalões juvenil e júnior)

28

Análise Distrital 08/09 – Absolutos, 10.000m

- É ainda convincente o progresso qualitativo em absolutos em 10.000 metros, no paralelismo que fazemos entre 2008 e 2009;
- Masculinos – Alargou de 3 para 6 o número de marchadores absolutos a terminarem os 10.000 metros marcha. A melhor marca de 2009 é melhor em 9'21" que a de 2008;
- Femininos - Foram 2 marchadoras a terminar esta prova em 2008 e 4 em 2009. A 1ª marca de 2009 é melhor em 9'23".

29

Recordes Distritais: Seniores e Esperanças (Sub23) – Ar livre e pista coberta

Recordes Distritais Marcha Atlética Seniores e Esperanças Masculinos 10.000 Metros (ar livre) 5.000 (pc) e Femininos 10.000 (ar livre) 3.000 metros (pc)				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
José Silva (84)	BA	45:26.95	Debrecen	14/07/2001
Raquel Carvalho (83)	BA	48:54.23	1º Maio - Lx	07/07/2001
José Silva (84)	BA	21:50.89	Espinho	05/02/2000
Sandra Monteiro (77)	BA	13:34.36	Braga	17/02/1996

30

Análise Distrital – Absolutos

Considerámos provas em pista e em estrada

Ranking Distrital Seniores Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 20 km				
Ano/Género	Numero	1ª Marca		
2008 – Masc				
2009 - Masc	2	1h40:00.00		
2008 - Fem				
2009 - Fem				

31

Análise Distrital 08/09 – Absolutos, 20 km

➤ Em 2008 nenhum leiriense, masculino, terminou a difícil prova de 20 km marcha. Em 2009 foram 2 marchadores a concluir esta prova, em estrada.

➤ Femininos - Há várias épocas que não temos tido nenhuma marchadora a concluir esta distância e ainda apenas tivemos uma. Poderemos na próxima época, ou a médio prazo, voltar a ter uma marchadora nesta prova.

32

Recordes Distritais: Seniores – 20 km –pista e estrada

Recordes Distritais Marcha Atlética Seniores Masculinos e Femininos 20 km estrada				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
Cristiano António (88)	BA	1:40.00	Seixal	25/07/2009
Gonçalo Fonseca (79)	BA	1:37.12	Porto	23/06/2002
Paula Maurício (65)	JV	1:55.23	Beja	21/02/2004

33

Análise Distrital – Seniores

Ranking Distrital Seniores Masculinos e Femininos Comparação 2008 – 2009 – Marcha Atlética – 50.000 metros				
Ano/Género	Numero	1ª Marca		
2008 – Masc				
2009 - Masc				
2008 - Fem				
2009 - Fem				

34

Análise Distrital 08/09 – Absolutos, 50 km

- É uma distância que apenas se realiza oficialmente para homens. Já houve dois leirienses a concluir esta distancia mas nas duas últimas épocas tal não se verificou.
- Há perspectivas de voltarmos a ter um marchador dos clubes da ADAL a terminar esta difícilima prova.

35

Recorde Distrital: Sénior – 50 km estrada

Recorde Distrital Marcha Atlético Sénior Masculinos 50 km Estrada				
Atleta/Ano	Clube	Marca	Local	Data
Gonçalo Fonseca (79)	BA	4:18.22	Turim	13/10/2002

36

Análise Distrital – Clubes/Treinadores

Clubes com Técnicos – Evolução 2008 - 2009				
Clube	Técnicos	2008	2009	Clubes 08/09
Juventude Vidigalense	Cláudio Matias José Magalhães	1	2	08/09
CAM. ^a Grande	António Graça Virgílio Bastos Isabel Paulo Paula Silva	3	3	08/09
GA Casais Vento	António Gonçalves	1	1	08/09
GD Pedreiras	Emanuel Moniz	1	1	08/09
Bairro dos Anjos	Carlos Carmino	1	1	08/09
Arneirense	Carlos Matos	—	1	09
C.Benf. Alcobaça	Nuno Martins	—	1	09
2AP	Daniela Cardoso	-	1	09
AC Vermoil			-	09
Totais		7	11	4/8

37

Análise Distrital – Clubes/Treinadores

- Constatamos um aumento do número de treinadores que, para além de incluírem a disciplina de marcha atlética na formação dos seus jovens atletas, ainda lhes dão a oportunidade de participar em competições. Passámos de 8 treinadores em 2008 para 12 em 2009.
- O acréscimo do número de treinadores reflecte-se no número de clubes que passou de 5 em 2008 para 8 em 2009.

38

Conclusões

- Há um conjunto de dados que confirmam uma significativa evolução da Marcha Atlética no distrito de Leiria, de 2008 para 2009, em número de clubes, de atletas e nas performances.
- Estão criadas as bases para um progresso ainda mais significativo na época de 2009/10, em especial ao nível das marcas.
- Os grandes desafios dos próximos anos deverão ser:
 - 1 – Ter mais praticantes nos escalões jovens;
 - 2 – Ter treinadores mais qualificados;
 - 3 – Voltar a ter marchadores na Alta Competição;
 - 4 – Conseguir mais atletas internacionais.