

Seminário de Marcha Atlética



Ansião (Casa da Amizade) – 28 Novembro a 1 de Dezembro 2008

Planeamento do Treino – 50Km

Uma longa caminhada



- ▶ **José Magalhães**, treinador e atleta Olímpico em Barcelona 1992 e Atlanta 1996.



Uma longa caminhada



- **42 Competições de 50 km Marcha**
- **Uma evolução de 4h57.04 na primeira competição ao melhor registo de 3h57.30**

Uma longa caminhada



- ▶ **Ser convidado pelo actual responsável pelo Sector de Marcha da FPA para falar sobre os 50km é uma excelente oportunidade para expor, se bem que de uma forma resumida, muito do que aprendi ao longo destes anos como atleta e, sobretudo como treinador.**

Uma longa caminhada



Nota introdutória

- ▶ Em 1977, frequentei um curso de monitores para o Atletismo na antiga DGD (Direcção Geral dos Desportos), em 1980 frequentei um outro curso desta vez de treinadores de Atletismo de 3º grau, realizado em Coimbra, também no âmbito da DGD. Em ambos os casos não houve qualquer referência à Marcha Atlética.

Uma longa caminhada



- ▶ Por volta do ano de 1983 a Associação de Atletismo do Porto integrou no seu calendário competitivo a disciplina de Marcha Atlética com provas para todos os escalões etários.

Uma longa caminhada



- ▶ Como treinador, sempre fui de opinião que devemos abordar todas as disciplinas, o que apliquei na prática. Nos lançamentos, o martelo foi a única especialidade em que não treinei atletas.

Uma longa caminhada



- ▶ Mais tarde em 1986, o primeiro conhecimento mais aprofundado sobre a disciplina da Marcha Atlética foi obtido quando da realização de uma acção de formação no Porto com a presença dos irmãos Luís Dias e José Dias e ainda do marchador visiense Carlos Albano.

Uma longa caminhada



- ▶ **Estou de consciência tranquila, pois dentro dos meus conhecimentos e da minha disponibilidade, entendo que fiz o meu melhor.**

Uma longa caminhada



Augusto Cardoso de Infantil em 1981 a Olímpico em 2008 nos 50 km Marcha.

UMA LONGA CAMINHADA
José Magalhães

Uma longa caminhada



50 km Marcha

- ▶ A minha experiência e os meus conceitos

UMA LONGA CAMINHADA

José Magalhães

Uma longa caminhada



- ▶ Para vos falar sobre os 50km Marcha, vou começar pela distância que pelo seu elevado número de quilómetros, concluí-los não é tarefa fácil. O atleta na linha de partida tem que ter a consciência que nesta “aventura” terá que marchar bem tecnicamente...

Uma longa caminhada



... de estar preparado a nível físico (o mínimo necessário), ser inteligente para dosear todo o seu esforço e geri-lo o melhor possível, para concluir com êxito.

Uma longa caminhada



- ▶ Tem de ter entusiasmo pela competição e capacidade de sofrimento para derrotar todas as contrariedades que vão surgindo, desde o clima (chuva, sol, vento, frio, humidade, etc.) e muitas das vezes, o maior obstáculo é sem dúvida o circuito.

Uma longa caminhada



- ▶ Para esta distância é necessário saber do que se está a falar e ter os pés bem assentes no chão, pois não se devem criar expectativas exageradas, tendo-se sempre em conta as reais capacidades do atleta e a sua disponibilidade para o treino.

Uma longa caminhada



- ▶ Também, e não menos importante é a motivação que o atleta tem que ter mesmo quando desempenhando uma actividade laboral de grande desgaste físico, até horas tardias, sem companhia no seu treino diário (pois são poucos os atletas nesta distância) e ao sabor das intempéries (sabendo-se que a fase de Inverno é muito importante).

Uma longa caminhada



- ▶ **Recordo-me como atleta, na chegada de Bergen (Noruega) em Maio de 1992, com os mínimos feitos para os Jogos Olímpicos de Barcelona, no aeroporto de Lisboa estava o Luís Dias, técnico nacional de marcha e amigo.**

Uma longa caminhada



- ▶ **Pedi-lhe, para se assumir como meu treinador, pois juntos poderíamos desenvolver um plano de treinos em que ambos saíramos beneficiados, agregando os nossos conhecimentos.**

Uma longa caminhada



- ▶ Durante os oito anos seguintes (de 1992 a 2000) competi ao meu melhor nível. De início fui “criticado” por quem, entretanto, chegado à marcha atlética, não compreendia a inclusão de treinos longos, fartlecks e trabalhos sobre rampas, no meu esquema de treinos. Hoje estou satisfeito por ver atletas treinarem para distâncias, se bem que mais curtas, com os pressupostos com que fora criticado. Talvez agora, esses conteúdos estejam correctos!

Uma longa caminhada



Preparação de uma época desportiva

- ▶ **Início em Setembro, durante todo este mês é feita corrida, o 1º treino não ultrapassa os 30 minutos, dia a dia vai aumentando progressivamente. Nas duas primeiras semanas, inclui muita flexibilidade.**

Uma longa caminhada



- ▶ Por norma, a partir da 3^a semana e até finais de Outubro, proponho caminhadas aos fins-de-semana. A primeira com duração de 2 horas e 15 minutos, aumentando progressivamente em cada semana. A última terá uma duração entre 3 a 4 horas. Durante este período, quem pode vai ao ginásio realizar sessões de reforço muscular, embora sempre com cargas leves.

Uma longa caminhada



- ▶ Em Novembro, são incluídos dois treinos de marcha por semana, intercalando com os de corrida. Também é introduzida uma sessão semanal de rampas (primeiro em corrida e mais tarde em marcha) progredindo na distância dos 130 metros até aos 200 metros em semanas posteriores. Ao Domingo é feito o treino longo semanal, que começa com 1 hora e 45 minutos e que poderá ir até às 4 horas nas semanas seguintes.

Uma longa caminhada



- ▶ À medida que o tempo vai avançando troca-se os treinos de corrida pela marcha.

Em Dezembro introduzo uma vez por semana um fartleck, continuando à mesma com as rampas.

Nestas, não utilizo o cronómetro pois a intenção é trabalhar a força e a técnica.

Uma longa caminhada



- ▶ Em Janeiro, a incorporação dos Campeonatos Nacionais de Clubes em pista coberta (a partir de 2007) obrigou a um jogo duplo de sabedoria porque o Campeonato Nacional de Marcha em Estrada vem logo a seguir. Desta forma, faço um treino de séries longas e um fartleck sobre distâncias curtas.

Uma longa caminhada



- ▶ Em Fevereiro, realizam-se os campeonatos de pista coberta na distância de 5.000mt e ainda os já referidos campeonatos nacionais de estrada na distância de 50km. Também por norma, se realiza um estágio de sector, onde este deveria ser encaixado sem prejuízo destas competições.

Uma longa caminhada



- ▶ **Março, normalmente é um mês de recuperação. Nos meses de Abril e Maio incide a preparação para as Taças do Mundo ou da Europa. Nesta fase a preparação varia consoante a condição física do atleta. Realizam-se séries desde 1km a 5km, ou mais longas, intervaladas com fartleack ou séries de distâncias curtas.**

Uma longa caminhada



- ▶ Nos meses de Junho e Julho, as opções dependem se o atleta vai estar envolvido em grandes competições ou apenas nos nacionais de pista ao ar livre, na distância de 20.000 metros.

Uma longa caminhada



- ▶ No caso de uma grande competição internacional de Verão, o treino é ajustado e não difere muito do que foi já realizado para as Taças do Mundo ou da Europa. Para o caso dos nacionais as distâncias são encurtadas e os treinos deixam de ser tão longos.

Uma longa caminhada



Por fim, umas merecidas férias e a análise dos resultados, que se espera serem muito positivos.

Uma longa caminhada



- ▶ Em jeito de desabafo, gostaria de comentar convosco que há alguns anos atrás, perguntei a médicos sobre vitaminas e as respostas que me deram, foi para comer bastante fruta da época pois não era necessário mais nada. Actualmente, “ter uma boa farmácia” é uma prática constante dos atletas!

Uma longa caminhada



- ▶ Daí que, se tiverem a sorte de serem bem acompanhados ou cair em graça, terão sem dúvida uma significativa vantagem.

Por outro lado, também verifico que há esquemas de treino que “caem do céu” com atletas a obterem grandes resultados.

Uma longa caminhada



- ▶ Não queria terminar sem referir que nunca começo uma sessão de marcha sem ter feito um bom aquecimento de corrida. E no treino seguinte ao de um treino longo ou específico de marcha, utilizo uma sessão de corrida.
- ▶ Como na marcha um pé tem que estar sempre em contacto com o solo, sensibilizo todos a realizar sessões com exercícios de assimilação técnica.
- ▶ Com treinos de qualidade sairão bons resultados.

Uma longa caminhada



ATLETAS INTERNACIONAIS

Que estão, ou estiveram sob a minha orientação técnica:

Uma longa caminhada



ANTONIO HENRIQUES

1982 - CORTA-MATO, BARCELONA

Prova: 5.000 m pista; total de internacionalizações: **3**



AUGUSTO CARDOSO

1987 – MARCHA – CORUNHA

Provas: 10.000 m, 20 km e 50 km; total de internacionalizações: **25**



JOSÉ MAGALHÃES

1987 – MARCHA – CORUNHA

Provas: 35 km e 50 km; total de internacionalizações: **17**



AVELINO RIBEIRO

1990 - MARCHA – VISEU

Prova: 10 km; total de internacionalizações: **1**

Uma longa caminhada



LUÍS GIL

2001 – MARCHA – DUDINCE

Prova: 50 km; total de internacionalizações: 4



ANTONIO PEREIRA

2002 – MARCHA – TURIM

Provas: 20 km e 50 km; total de internacionalizações: 4



MÁRIO CONTREIRAS

2003 – MARCHA – CHEBOKSARY

Prova: 50 km; total de internacionalizações: 2



FÁTIMA RODRIGUES

2004 – MARCHA – NAUMBURG

Provas: 10.000 m, 10 km e 20 km, total de internacionalizações: 4

BRUNO REIS

Uma longa caminhada



BRUNO REIS

2004 – MARCHA – NAUMBURG

Prova: 20 km; total de internacionalizações: 1



SANDRA LEITÃO

2004 – MARCHA – BARCELONA

Prova: 5.000 m; total de internacionalizações: 1



MÁRCIA SILVA

2006 – MARCHA – CÔRUNHA

Prova: 10 km; total de internacionalizações: 1



MARIBEL GONÇALVES

2008 – MARCHA – CHEBOKSARY

Provas: 10.000 m e 20 km; total de internacionalizações: 2

Uma longa caminhada



MUITO OBRIGADO