

# **Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK**



**EUROPEAN  
ATHLETICS**

**COACHING SUMMIT SERIES**

**Evidence Based Practice at the UKA  
National Centre for Race Walking**



**Andi Drake (UK)**

**Andi Drake (UK) – “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha – Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

- \* Estratégia e objetivos
- \* Características do Programa
- \* Desenvolvimento do atleta marchador
- \* Afirmação (especialização) do marchador talentoso



Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Estratégia e objectivos



Collins, J. (2004) *Good to Great*. Harper Business, New York.

Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# **Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK**

## **Características comuns do sucesso dos Programas de Resistência**

### **\* Alta qualidade dos treinos**

- Principal factor de desenvolvimento dos 16-24 anos

### **\* Princípios comuns**

- Formação estruturada, utilizando o conhecimento das ciências do desporto.
- Comunicação diária entre o atleta e o treinador.
- Observação diária do treino, impede “over training” (excesso de treino).

*Gibbons, T. (2004) Track Coach 169 5393-5408*

**Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”**  
**Resumo da Comunicação**  
**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

Formação estruturada, utilizando o conhecimento das  
ciências do desporto



Andi Drake (UK) – “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha – Leeds 2010

# **Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK**

## **Formação estruturada, utilizando o conhecimento das ciências do desporto**

- \* Pouco conhecido sobre aspectos fisiológicos determinantes do desempenho da marcha atlética.**

*(Hagberg and Coyle, 1983, male 20 km, n= 8; Reilly et al. 1979, male 20 km, n= 9; Dunster et al. 1993, female 10 km, n= 12; and Yoshida et al. 1989, female 5 km, n= 8; 1990, female 5 km, n= 5).*

- \* Respostas fisiológicas gerais ao treino de resistência bem documentado.**

*(Jones and Carter, 2000)*

- \* Efeitos do treino específico para atletas de alto nível, menos bem estabelecido, estudos realizados não aplicáveis à marcha atlética, altamente treinados?**

*(Paton and Hopkins, 2004).*

- \* Estudos biomecânicos da marcha atlética, examinadas variáveis cinemáticas de forma isolada (p/ ex), variáveis fisiológicas.**

*(Cairns et al. 1986; De Angelis and Menchinelli, 1992; Kampmiller et al. 1998).*

**Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”**

**Resumo da Comunicação**

**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK



Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

- Studies with athletes from UKA RW Squad



Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK



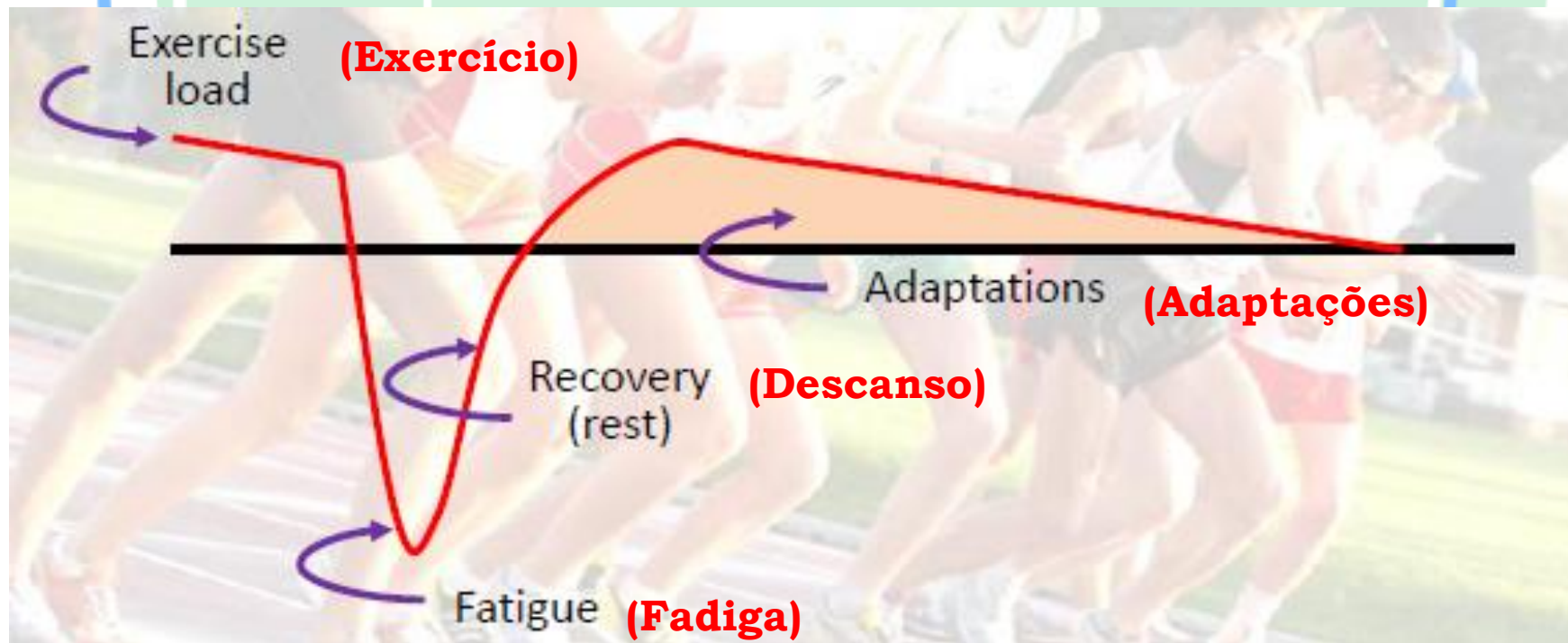
- \* Alterações no desempenho
- \* Quando observamos um atleta "novo"?

Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Periodização do treino

### Ciclo da supercompensação



Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Desenvolvimento do Atleta

**Actividades apropriadas para:**

- \* Fase da sua carreira
- \* Época desportiva (Macro ciclo)
- \* Semana de treinos (Micro ciclo)

**Amostragem**

**Especialista**

**Investimento**

**Manutenção**

**Introdução  
ao desporto**

**Auge da  
Performance**

**Termo da carreira  
de alto rendimento**

*Baker, J. Cobley, S. Does practice make perfect?  
In Farrow, D., Baker, J., MacMahon, C. (2008)  
Developing Sport Expertise. Routledge.*

**Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"**  
**Resumo da Comunicação**  
**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Especialização Desportiva

- \* **Biológico/psicológico /“mal-estares” sociológicos**
- \* **Treino e factores ambientais**
- \* **Mais apoio familiar; Treinador especialista**
- \* **Factores sociais**
  - \* **Influências culturais**
  - \* **Efeito da idade relativa**



Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., Wall, M. (2003)  
*Nurturing sport expertise: factors influencing the development of  
elite athletes, Journal of Sports Science and Medicine 2, 1-9*

**Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”**  
**Resumo da Comunicação**  
**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Itália - Formação de um jovem de 17 anos

| Training activities                    |                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Day 1                                  | 10-12 km                                                       |
| Day 2                                  | 5-6 km “progression” + technique                               |
| Day 3                                  | General and specific exercises, e.g. conditioning and mobility |
| Day 4                                  | 6-8 km incl. Intervals, e.g. 500 m                             |
| Day 5                                  | 10-12 km                                                       |
| Additional training in school holidays |                                                                |
| Day 6                                  | Interval training similar to day 4                             |
| Day 7                                  | 4-5 km at race pace                                            |
| Weekly volume of training              | 38/51 km                                                       |

*Damilano, S. (1993) Avviamento alla Marcia: proposte per l'attività giovanile delle fasce comprese tra 12 e 17 anni. Atleticastudi. 24: 6. 345-349.*

**Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”**

**Resumo da Comunicação**

**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Rússia - Formação de um jovem de 17 anos

| Training activities        |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Monday                     | 25 x 2 min, 1 min recoveries      |
| Tuesday                    | 20 km                             |
| Wednesday                  | Short x-c walk, indoor games      |
| Thursday                   | 10 x 1 km ~ 4.18.km <sup>-1</sup> |
| Friday                     | Rest                              |
| Saturday                   | 5 km, 2 min slower than PB        |
| Sunday                     | 1 hour steady                     |
| Daily morning training     | 5 km jog                          |
| Daily evening training     | 5 – 10 km walk                    |
| Training camp competitions | U13: 10 km, 13+: 20 km            |
| Weekly volume of training  | 160+ km                           |

Morozov, V.(1996) *About the development of young race walkers.* Legkaya Atletika. Moscow.

Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010

# **Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK**

## **Progressão (Cultura/Sociologia)**



### **Rússia**

- Stanislav Yemelyanov
- Age 19
- 20 km 1:19.43

### **Itália**

- Ivano Brugnetti
- Age 28
- 20 km 1:19.39



**Andi Drake (UK) - “Centro Nacional de Marcha Atlética UK”**  
**Resumo da Comunicação**  
**Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010**

# Prática Baseada em Evidências do Centro Nacional de Marcha Atlética UK

## Conclusões

- \* O Treinador é peça fundamental para o sucesso
- \* Evidência baseada em habilidades ...
- \* ... em TODOS os níveis do desenvolvimento do atleta



Obrigado pela atenção  
Paulo Murta

Andi Drake (UK) - "Centro Nacional de Marcha Atlética UK"  
Resumo da Comunicação  
Conferência Europeia de Marcha - Leeds 2010