



## 12<sup>th</sup> NACACTFCA INTERNATIONAL ATHLETIC CONGRESS

*10 a 13 de Outubro de 2002 – San Juan – Porto Rico*

*Nelio Alfano Moura*

A convite do Prof. Victor Lopez, presidente da Confederação Centro-Americana e do Caribe de Atletismo, e da Associação de Treinadores de Atletismo da América do Norte, Central e do Caribe (NACACTFCA), participei do 12<sup>o</sup> NACACTFCA INTERNATIONAL ATHLETIC CONGRESS, realizado na cidade de San Juan (Porto Rico), de 10 a 13 de outubro de 2002. Apresentei a palestra “*Special Training for Horizontal Jumpers in Athletics*” (Treinamento da Força Especial nos Saltos Horizontais). Como a maior parte dos tópicos que discuti tenho também apresentado no Brasil nas clínicas promovidas pela CBAt, e que fazem parte do Programa de Treinadores Nacionais, optei por fazer um relatório das demais apresentações.

### *Training Theory – Vern Gambetta (Estados Unidos)*

Numa das melhores apresentações do Congresso, Gambetta afirmou que as ações do treinador formam a base do sucesso esportivo. Temos que ter uma grande preocupação com nossa formação, e uma vez que teremos ao longo de nossas carreiras a responsabilidade de orientar de 3 a 4 diferentes gerações de atletas, é preciso estar muito atento às mudanças que ocorrem no mundo, pois elas influenciam nossa prática.

Segundo ele, não há uma maneira *única* para se fazer alguma coisa, mas talvez, em um dado momento, a maneira mais *adequada* para fazê-la. Atletas de sucesso são, geralmente, muito conscientes de seu próprio estado e de suas necessidades, portanto devemos valorizar a FORÇA DO QUESTIONAMENTO.

Gambetta afirma que o processo de treinamento deve ser (observe o ênfase a cada aspecto, exemplificado pelo tamanho da fonte):

DIRIGIDO PELO TREINADOR  
CENTRADO NO ATLETA  
APOIADO ADMINISTRATIVAMENTE

Muitas informações novas estão disponíveis para os treinadores todos os dias. Mas uma observação importante feita por ele é que, na essência, treinadores experientes NÃO PRECISAM VER COISAS DIFERENTES, MAS VÊ-LAS DE MANEIRA DIFERENTE. Ou seja, a interpretação do conhecimento corrente pode mudar de acordo com a maneira que o enxergamos.

Quando falamos de teoria do treinamento, é comum discutirmos aspectos relacionados à Periodização. Como a maior parte da informação sobre essa área foi disseminada a partir de estudos e recomendações realizados nos países do leste europeu nas décadas de 60, 70 e 80, quando havia um claro viés em direção ao uso de drogas ergogênicas ilícitas, esse conceito não pode ser aplicado em ambientes livres de drogas. O ênfase que podia ser dado ao Volume de treinamento em função do uso de drogas não pode ser recomendado. Em função disso, ao invés de falar em Periodização, prefere o termo PLANEJAMENTO DO RENDIMENTO (*Planned Performance Training*).

Ao planejar, devemos identificar as áreas-chave relacionadas aos atuais estados competitivos e de aptidão do atleta.



## JANELA DE ADAPTAÇÃO

ATLETA EM DESENVOLVIMENTO: **JANELA GRANDE**  
ATLETA DE ELITE: **JANELA PEQUENA**

Conhecer o conceito de Janela de Adaptação é importante. Atletas jovens, em desenvolvimento, adaptam-se facilmente a diferentes estímulos, e efetivamente melhoram bastante em relativamente pouco tempo. Atletas de elite necessitam de estímulos muito específicos para que adaptação ocorra a ponto de melhorar a capacidade de rendimento, que mesmo assim sofrerá alterações percentualmente pequenas.

Gambetta lembra que diferentes capacidades possuem diferentes curvas de supercompensação, e os tempos médios de recuperação devem ser levados em conta ao planejar o treinamento:

Aeróbio Extensivo	8 a 12 horas
Capacidade Aeróbia	24 a 30 horas
Capacidade Anaeróbia	36 a 48 horas
Potência Anaeróbia	40 a 60 horas
Força Muscular	48 a 72 horas

Outros aspectos importantes a serem considerados durante o planejamento do treinamento são:

- Demanda das provas
- Qualidades do atleta
- Padrão de lesões: Devemos ser pró-ativos (PREVENIR, antes de reabilitar)
- Estudo do programa das competições (critérios de qualificação, formato da competição principal), para que se possa SIMULAR durante o treino (inclusive o aquecimento para competição deve ser treinado)
- Recuperação e Regeneração: DEVEM SER PLANEJADOS!

Mudança do foco do planejamento: O foco tradicional tem sido o planejamento a longo prazo. De acordo com sua experiência, quanto mais longo o período de tempo planejado, menos preciso será o plano. A fim de ser mais efetivo, propõe que o ênfase no planejamento a longo prazo seja o estabelecimento de um TEMA GLOBAL. O planejamento detalhado dos *microciclos* e das *sessões de treinamento* é que satisfará de maneira mais adequada as necessidades dos atletas.

Gambetta recomenda o uso do **SISTEMA DE BLOCOS** na organização do treinamento:

- **ADAPTAÇÃO RÁPIDA**: 2 semanas (o corpo se adapta rapidamente, e a partir daí a capacidade dos meios usados provocarem adaptação vai diminuindo).
- **ESTABILIZAÇÃO**: 4 semanas (após o término desse bloco de 6 semanas, não há mais adaptação: o estímulo deve ser modificado).

Ao planejar uma sessão de treinamento, as seguintes perguntas devem ser respondidas:

Qual a prioridade da sessão?

Como essa sessão se relaciona com o programa como um todo?



Além disso, não se deve esquecer que o **aquecimento** é muito importante, e deve ser planejado (ele já tem o potencial de provocar adaptações). A **recuperação** deve ser bem planejada também, inclusive a que ocorre dentro da própria sessão de treinamento, ou entre diferentes sessões realizadas no mesmo dia. A esse respeito, **sessões múltiplas** de treinamento (como o treinamento bi-cotidiano) parecem provocar adaptações mais significativas, mesmo quando a carga total de treinamento não é aumentada.

<b>EFEITOS DO TREINAMENTO</b>
<i>Imediatos</i>
<i>Residuais</i>
<i>Cumulativos</i>

#### **TEMPOS MÍNIMOS DE ADAPTAÇÃO:**

<b>Flexibilidade</b>	<i>Um dia</i>
<b>Força</b>	<i>Uma semana</i>
<b>Velocidade</b>	<i>Um mês</i>
<b>Capacidade de Trabalho</b>	<i>Um ano</i>

Tarefas com grande componente **NEURAL**: Requerem adaptação completa.

Tarefas com componente **METABÓLICO** predominante: Podem ser treinadas com recuperação incompleta.

#### **PROGRESSÃO DA CARGA DE TREINAMENTO:**

<i>Atleta Iniciante</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar número de sessões no microciclo</li><li>• Manter duração da sessão</li></ul>
<i>Atleta em Desenvolvimento</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentar número de sessões no microciclo</li><li>• Aumentar duração da sessão</li></ul>
<i>Atleta de Elite</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Determinar as necessidades individualmente</li></ul>

Gambetta afirma que o **controle do treinamento** (monitoração) é fundamental, e que tanto medidas **subjetivas** quanto **objetivas** devem ser usadas. No entanto, a **avaliação da própria competição** proporciona o melhor e mais direto **feedback** ao processo de treinamento.

### **Throwing Events – Art Venegas (Estados Unidos)**

Art Venegas tem orientado a carreira dos melhores arremessadores e lançadores americanos nos últimos anos. Além disso, é o responsável pelo programa de treinamento de força dos velocistas do grupo **HSI**, ao qual pertencem, entre outros, Maurice Greene e Ato Boldon, trabalhando em íntima relação com o treinador John Smith. Art deu grande ênfase, em sua apresentação, a alguns pontos conceituais que considera determinantes para o sucesso de um programa de treinamento:



- Ser criativo
- “Vender” para seus atletas o valor do trabalho
- O atleta aprende por meio de seu treinador a importância de cada parte do programa
- Espírito de grupo: é uma IMPORTANTE parte da equação
- Cuidado adequado com o próprio corpo é crucial (há atletas que jogam fora milhares de dólares por ano só porque se alimentam mal e ficam acima do peso)

De seu ponto de vista, arremessadores e lançadores perderam uma qualidade importante que era comum entre os anos 20 e os anos 50: o hábito de correr e saltar. Ele gosta do tipo de atleta com experiência em provas combinadas, que foi se perdendo entre os anos 60 e 70 devido ao grande consumo de drogas, principalmente nos países do leste europeu. Isso privilegiava a força máxima como um dos principais fatores determinantes do rendimento. Hoje, identifica uma volta gradual aos conceitos antigos, o que considera positivo.

Mesmo sendo um treinador de grande sucesso, é o primeiro a reconhecer algumas falhas. Diz, por exemplo, que um de seus pontos fracos é a manutenção de registros do treinamento. Afirma que tem boa memória, mas faz poucos registros formais (isso, para ele, é uma falha importante, pois esse deveria ser o ponto forte de todo treinador de elite). Também diz ser um indivíduo *low-tech*, ou seja, gosta das coisas simples, e não se impressiona com os “grandes” avanços tecnológicos algumas vezes anunciados.

### **Active Release Treatment – Alexis Ortiz (Porto Rico)**

Alexis é um jovem fisioterapeuta que estuda e trabalha na *Rice University*, em Houston (Estados Unidos). Ele está incorporado à equipe de trabalho de Victor Lopez, que é o *Head Coach* de atletismo nessa universidade. Sua proposta foi apresentar uma técnica de tratamento manual (*active release*), associada a outros meios de tratamento.

Abordou as lesões mais comuns encontradas em praticantes de atletismo, testes para diagnosticá-las, e meios de tratamento. A técnica de manipulação por *active release* deve ser utilizada apenas após o término da primeira fase de reparação do tecido. A esse respeito, classifica as fases de reparação da seguinte maneira:

#### ***Fase de Resposta Inflamatória***

- Início do processo de cicatrização
- Vermelhidão, edema, perda de função
- Dura pelo menos 48 a 72 horas

#### ***Fase de Reparação / Fibroblástica***

- Formação de tecido cicatricial
- Dura no mínimo de 4-6 semanas

#### ***Fase de Remodelação***

- Processo de longo prazo (pode durar anos)

Os primeiros passos no tratamento de uma lesão são:

- Aplicação de Gelo
- Uso de anti-inflamatórios
- Exercício (alongamento, contrações isométricas, excêntricas e concêntricas)

Dependendo do tipo de lesão, recomenda o uso de órteses (palmilhas para elevação do arco plantar, por exemplo, em determinados casos de *shin-splints* ou inflamação da fásia plantar).



Afirma que exercícios excêntricos lentos são específicos para a reabilitação dos tendões, e reconhece utilidade no uso de contraste (frio e calor) a partir do terceiro ou quarto dia após a lesão.

Finalmente, a técnica demonstrada de *active release*, ou mesmo da *cross friction massage*, que é mais tradicional, objetivam induzir a reparação do tecido de maneira funcionalmente organizada.

### **3000m Steplechase – Luis Miguel Landa (Espanha)**

Landa coordena o trabalho de 20 treinadores (1500m a 100 km) que trabalham em diferentes núcleos, e são pagos pela Federação Espanhola. Seu setor (fundo) tem uma dotação anual de 3 milhões de dólares, que são usados para pagar, além dos treinadores, os atletas e os custos de preparação (campings, por exemplo).

Uma afirmação sua foi interessante: Segundo ele, os espanhóis não fazem treinamento em altitude (ao menos de maneira regular), embora tenham em Granada um Centro de Alto Rendimento. Diz que “vendem” esse centro aos europeus, mas que os próprios espanhóis não treinam lá. Justifica essa opção pelo fato do treinamento em altitude impossibilitar a manutenção de uma alta intensidade. Para ele, viver na altitude e treinar a nível do mar, embora possível em Granada, apresenta problemas logísticos tão grandes que eles preferem manter os atletas em seus próprios núcleos.

Quanto a aspectos específicos do treinamento de especialistas nos 3000m com obstáculos, afirmou que a técnica de passagem não deve ser negligenciada. Ela é semelhante, mas não igual à técnica do corredor de 400m com barreiras: há uma menor inclinação do tronco, e a trajetória do centro de massa é mais alta. Na passagem do obstáculo do fosso, identifica dois momentos importantes. Um deles ocorre a 12 passadas do obstáculo (fase que chama de *colocação*), quando o atleta se pré-dispõe a passá-lo. Nessa fase ocorre uma pequena aceleração. 4 passadas antes do ataque, ocorre o *ajuste visual* (as passadas alargam-se ou encurtam-se para que a impulsão ocorra em um local adequado). É melhor encurtá-las, pois dessa maneira se conserva o dinamismo da ação.

O apoio do pé sobre o obstáculo ocorre na subida, e o centro de massa deve ser mantido tanto quanto possível próximo a ele.

Afirma, ainda, que técnica deve ser treinada o ano inteiro, de preferência de tênis, para evitar lesões de sobrecarga.

Em três momentos do ano faz controles médicos, mas é o treinador que deve determinar os momentos e os testes a serem realizados. É também o treinador, e não o médico, que deve ser capaz de interpretar os resultados e de tomar as decisões práticas.