

O "PEAK" E O PERÍODO DE COMPETIÇÃO

Cap. Paulo Sergio Oliveira da Rocha —
Inst. da EsEFE

INTRODUÇÃO

Fisiologistas e treinadores têm procurado elucidar os cinco fatores que incidem no ápice da forma física, técnica, tática e psicológica de um atleta:

duração de um **peak**,
intensidade do **peak**,
manutenção do **peak**,
quantidade de **peaks** e
intermitência dos **peaks**.

Alguns afirmam que a capacidade do atleta de permanecer no auge da sua forma atlética por um período contínuo, se situa entre 10 e 15 dias e que a qualidade do **peak** depende do lastro fisiológico adquirido pelo atleta.

O cerne do problema é se outros **peaks** de mesma intensidade podem ocorrer em um período relativamente curto, com que **frequência** acontecem e se o tipo da qualidade física específica do desporto influencia na manutenção do ápice atlético.

A manutenção intermitente dos **peaks** foi observada neste ano olímpico, o que deu origem a um período de competição mais elástico do que se tinha notícia e isto foi uma comprovação do que já havia ocorrido nos Jogos Olímpicos de Munique e que as Olimpíadas do México não nos permitiram constatar pela presença do fator altitude que ocasionou, naquela oportunidade, o fenômeno da deterioração da **performance**.

Ficou evidenciada, da mesma forma, a importância do laboratório de fisiologia do esforço e a irrestrita assistência médica aos atletas de tal modo que o trabalho físico chegasse a bom termo em face, principalmente, do **peak** estar sedimentado em um dos mais importantes princípios básicos do treinamento desportivo: ciclo e intervalo.

Logicamente, o papel do treinador se tornou mais importante pela racionalização da aplicação das cargas de treinamento, pois deverá possuir larga experiência e várias qualidades para que seja dado o famoso "Toque Final" e, neste particular, os desportos de movimentos cíclicos exigem maior agúcia e bom senso.

Teceremos alguns comentários sobre o **peak** dos atletas olímpicos, compro-

vando o papel do ápice da forma física inserido no elástico período de competição.

OS PEAKS NA NATAÇÃO E NO ATLETISMO

As nadadoras da República Democrática da Alemanha, durante o XXVII Campeonato Nacional de Natação daquele país, realizado 7 (sete) semanas antes das competições dos Jogos Olímpicos, estabeleceram todos os recordes mundiais de todas as provas natatórias possíveis e foram a grande sensação em Montreal ao confirmarem sua hegemonia, como nos mostra o quadro abaixo.

Quadro analítico das nadadoras da República Democrática da Alemanha

PROVAS	ATLETAS	Campeonato de RDA	Jogos Olímpicos de Montreal		Diferença 7 semanas
			19 a 29 Jul. Clas		
100 Metros livres	Kornelia Ender	55s 73c	55s 85c	1*	60c
100 Metros peito	Hannelore Anke Carola Nitschke	1m 11s 29c	1m 11s 95c 1m 13s 25c	1* 2*	-1s 40c
100 Metros costas	Ulrike Richter	1m 01s 81c	1m 01s 63c	1*	-28c
100 Metros borboleta	Kornelia Ender	1m 00s 13c	1m 00s 13c	1*	0
200 Metros livres	Kornelia Ender	1m 39s 28c	1m 38s 74c	1*	52c
200 Metros peito	Karla Linke	2m 34s 98c	2m 36s 97c	5*	-1s 98c
200 Metros costas	Ulrike Richter Birgit Treiber	—	2m 13s 43c 2m 14s 47c	1* 2*	-2s 50c
200 Metros borboleta	Andrea Pollak Rosamare Gaberer	—	2m 11s 41c 2m 12s 68c	1* 2*	-7s 64c
400 Metros livres	Petra Thumer	—	4m 08s 89c	1*	—
400 Metros medley	Ulrike Fauber Birgit Treiber	—	4m 42s 77c 4m 52s 40c	1* 5*	— 3s 86c

Os resultados demonstraram que o **peak** alcançado pelas nadadoras alemãs no seu Campeonato Nacional já havia atingido seu ponto mais elevado e estas **performances** pouco se alteraram para os jogos olímpicos, pois, o pior registro foi da atleta Birgit Treiber nos 400 metros **medley** cujo decréscimo percentual foi de 1% em relação ao seu último desempenho como, da mesma forma, o melhor resultado olímpico foi o da nadadora Petra Thumer nos 800 metros nado livre, melhorando em 0,5% aproximadamente sua **performance** anterior.

Quadro dos atletas americanos

PROVAS	ATLETAS	OLIMPIC TRIALS	JOGOS OLÍMPICOS	Diferença 6 semanas
		19 a 27 Jun	23 a 31 Jul clas	
100 m	Harvey Glace	10s 11c	10s 19c 4.º	- 9c
200 m	Millard Hampton	20s 10c	20s 29c 2.º	- 19c
400 m	Maxie Parks	45s 58c	45s 24c 5.º	34c

Comparativamente, o Campeonato Americano que selecionou a equipe estadunidense, ocorreu uma semana após ao Campeonato Alemanha (7 a 12 junho), ou seja, 6 semanas antes das mesmas competições em Montreal e o resultado mais representativo foi de Shirley Babashoff que registrou o recorde mundial para a prova de 800 metros nado livre em 8m 39s 63c, melhorando em 1s 05c a **performance** estabelecida por Petra Thumer. Porém, no dia 25 de julho em Montreal, Babashoff melhorou ainda mais seu tempo, marcando 8m 37s 59c, mas ficando em 2º lugar logo após sua rival alemã.

Aspecto característico é que não houve distinção entre as provas de curta ou longa duração e fatos idênticos ocorreram com os nadadores americanos que mantiveram sua supremacia nos Jogos Olímpicos. Brian Goodell nos 400 metros nado livre, registrou 3m 51s 93c e nos 1500 metros 15m 02s 40c, estabelecendo novos recordes mundiais. Nessas provas nosso atleta Djan Madruga colocou-se em 4º lugar.

Justificaríamos os técnicos que na natação os fatores locais e meio ambiente pouco ou quase nada são mutáveis e este esporte sempre levará vantagem sobre o atletismo, principalmente sobre as provas de corrida pois sofre a ingerência da fabricação do tipo de pista e dos artigos desportivos, em decorrência dos diversos tipos de matéria-prima empregados.

Para que esta dúvida seja sanada e, provando que a importância maior se restringe ao fato de saber aplicar adequadamente o princípio básico do ciclo e intervalo de treinamento, apresentamos a seguir o mesmo estudo com as **performances** de corridas registradas pelos atletas americanos e não americanos.

Os americanos realizaram sua seleção 5 (cinco) semanas antes das mesmas provas que aconteceriam em Montreal, o "Olympic Trials" e, outros atletas não americanos, ganhadores de medalhas de ouro, 8 (oito) semanas antes. Os quadros fornecem as devidas comparações entre os americanos e os vitoriosos nas XXI Olimpíadas.

800 m	Rick Wohlhuter	1m 44s 80c	1m 44s 12c	3°	68c
1500 m	Rick Wohlhuter	3 m 36s 50c	3m 40s 64c	6.º	-4s 14c
110 m c/b	Willie Davenport	13s 52c	13s 38c	2º	14c
400 m c/b	Edwin Moses	48s 30c	47s 64c	1º	66c
3000 m	Henry Marsh	8m 27s 40c	8m 23s 99c	10º	3s 41c
5000 m	Paul Geis	13m 38s 60c	13m 42s 51c	12º	-3s 91c
10000m	Garry Bjorklund	28m 03s 80c	28m 29s 91c	12º	-26s 11c
Maratona	Frank Shorter	2h 11m 51c	2h 10m 45s	2º	1m 05s

Observa-se que poucas alterações se notaram nas **performances** das provas em que se caracterizaram as qualidades **velocidade e resistência**; as de **endurance**, apresentaram uma pequena regressão, notadamente nas de 5.000 e 10.000 metros, muito embora Frank Shorter, na prova de maratona tenha registrado seu melhor resultado.

Quadro dos atletas vencedores de Montreal

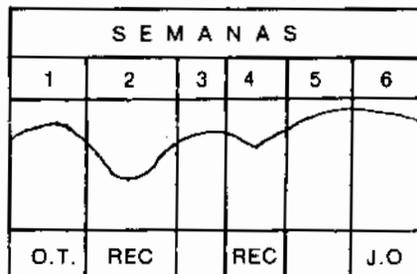
PROVAS	ATLETAS	PAÍS	ÚLTIMA PERFORMANCE	JOGOS OLÍMPICOS	DIFERENÇA 8 SEMANAS
			29 Mai-5 Jun	23 A 31 Jul	
100 m	Hasely Crawford	TRI	10s 10c	10s 06c	-4c
200 m	Donald Quarrie	JAM	20s 30c	20s 23c	7c
400 m	Alberto Juantorena	CU	44s 70c	44s 26c	44c
800 m	Alberto Juantorena	CU	1m 45s 20c	1m 43s 50c	1s 70c
1500 m	John Walker	NZL	3 m 35s 60c	3 m 39s 17c	-3s 57c
110 m c/b	Guy Drut	FRA	13s 49c	13s 30c	19c
400 m c/b	Edwin Moses	USA	48s 30c	47s 64c	66c
3000 m stc	Anders Garderud	SUE	8 m 15s 60c	8 m 08s 02c	7s 38c
5000 m	Lasse Viren	FIN	13 m 24s 20c	13 m 24s 76c	-56c
10000 m	Lasse Viren	FIN	27 m 43s	27m 40s 38c	2s 62c
Maratona	Waldemar Cierpinski	DDR	2h 12 m 22s	2h 09 m 95s	3 m 27s

Notamos que todas as provas aeróbicas e anaeróbicas, exceção feita aos 1500 m tiveram uma relativa melhora comparativamente aos eventos imediatamente antecedentes a Montreal. Quanto a justificativa da prova dos 1500 m, John Walker, foi o único e último atleta a registrar seu melhor tempo em Oslo, quase uma semana após o "Olympic Trials" e 4 (quatro) semanas da sua prova em Montreal. (31 julho). Isto caracteriza a necessidade de maior tempo de recuperação, evidenciando-se que deve-se dar a devida atenção ao ciclo e intervalo.

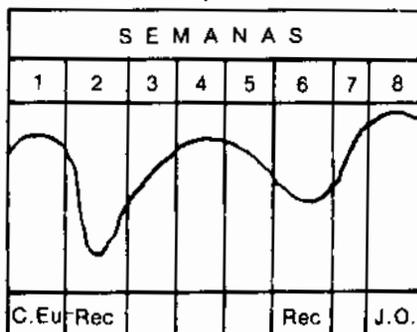
Excetuando o atleta americano dos 400 metros com barreiras, que foi o único americano ganhador de medalha de ouro em provas de corrida e o atleta neozelandês dos 1500 metros, todos os demais estabeleceram um **peak** de 8 a 9 semanas antes das competições de Montreal, ao contrário dos americanos que efetuaram suas seleções 5 (cinco) semanas antes, não permitindo uma melhor recuperação da sua equipe.

Enfatizando o aspecto recuperação e notadamente ciclo e intervalo apresentamos um gráfico sintético do período de competição entre as escolas americana e européia.

Americanos



Europeus



O.T.: Olympic Trials
C.Eu: Campeonato Europeu
Rec: Recuperação Metabólica
J.O.: Jogos Olímpicos

Temos a relatar que tanto nos eventos europeus como nos americanos que antecederam aos Jogos Olímpicos, os programas horários foram idênticos, inclusive procuraram colocar o mesmo número de eliminatórias, chegando mesmo a promulgar a mesma quantidade de eliminatórias e semi-finais.

A seguir apresentamos um gráfico fundamentado na Escola Soviética, preconizado pelo Dr. Mateev, que estabelece o período principal de competição e que é adotado pelos europeus, notadamente pelos países socialistas.

O mesmo ocorreu com o atleta Rui da Silva, embora não existisse uma acurada esquematização pautada no ciclo e intervalo e recuperação coadjuvadas com uma assistência médica clínica e laboratorial eficaz.

No dia 26 de julho, em Montreal, Rui registrou na final dos 200 metros 20s 84c (5º colocado). No dia 13 de agosto pelo Campeonato das Forças Armadas, 20s 90c e no dia 26 de agosto pelo Campeonato Internacional dos Esportes Militares (CISM) 21s. Ressalta-se que as duas últimas competições não apresentaram uma final tão renhida como a de Montreal, pois os competidores não chegaram sequer a igualar aqueles dos Jogos Olímpicos. Em 30 dias Rui da Silva apresentou 3 performances, sendo que a última com diferença de 2 (duas) semanas para a antecedente.

CONCLUSÃO

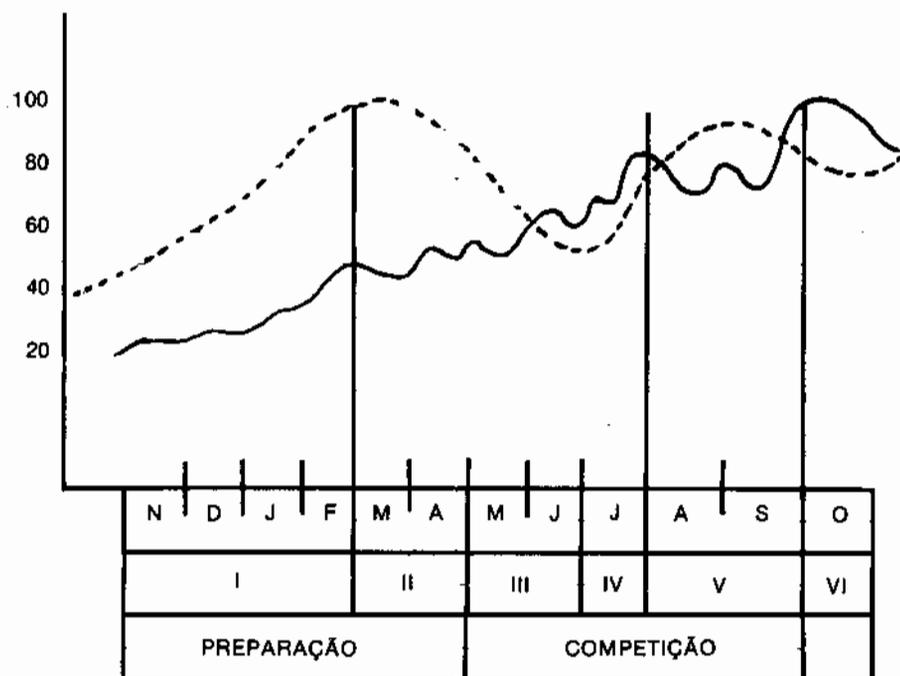
Os fatos apresentados não são conjecturas e sim números que comprovam a colocação do **peak** dentro de um período elástico de competição.

Constata-se que os atletas de desportos de movimento cíclicos permanecem no ápice da sua forma física por um período de 15 dias aproximadamente e, **peaks**, de mesma ou maior intensidade, podem ocorrer em um período de até 90 dias, desde que se observe o ciclo e intervalo de treinamento, associados a uma recuperação.

O estudo comparativo realizado entre americanos e europeus de modo geral nos permite constatar que a última competição que anteceder a um grande evento, deverá ser realizada aproximadamente 60 dias antes, principalmente para os desportos que se caracterizam pela qualidade **endurance**.

Isto nos permite afirmar que o polimento, embora não tenha perdido a razão de ser, pelo menos se sente denegrido pois aos treinadores é mais fácil manter o ápice da forma física do que intensificar o treinamento desde que se vejam apoiados por uma assistência médica, por excelência.

DESPORTOS CÍCLICOS



QUANTIDADE
INTENSIDADE

- I — PERÍODO BÁSICO
- II — PERÍODO ESPECÍFICO
- III — PERÍODO DE COMPETIÇÕES SECUNDÁRIAS
- IV — PERÍODO DE RECUPERAÇÃO E PREPARAÇÃO
- V — PERÍODO DE COMPETIÇÕES PRINCIPAIS
- VI — PERÍODO DE TRANSIÇÃO