

Forjando Campeões

Cap. Reinaldo de Almeida Rêgo — Inst. da EsEFE

Os Jogos Olímpicos de Montreal, no Canadá, apresentaram resultados surpreendentes. A preparação física dos atletas ficou patenteada pelos índices alcançados nas competições de natação e atletismo. Em natação foi marcante a certeza manifesta do acurado treinamento que os nadadores se submeteram durante vários anos. Recordes olímpicos e mundiais foram estabelecidos, desde as provas eliminatórias até a

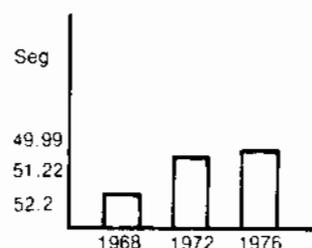
final, com a participação de atletas, nos instantes derradeiros, em duelos emocionantes e velocidades estonteantes. Nada menos que vinte e um recordes mundiais e vinte e cinco olímpicos foram superados em sete dias de competições.

É verdade que isto tudo não demonstra o desafio que atletas e treinadores atravessam durante as Olimpíadas. A seleção e preparação dos nadadores

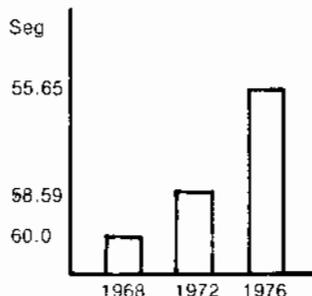
reveste-se de significado importante para determinados países que vêm nos Jogos Olímpicos o fator político. Mesmo assim, temos a figura humana à frente disto e os atletas, indiscutivelmente são superiores, extraordinariamente dotados.

Analisando os resultados de duas Olimpíadas anteriores e comparando em gráficos a evolução dos índices estabelecidos, verificamos o seguinte:

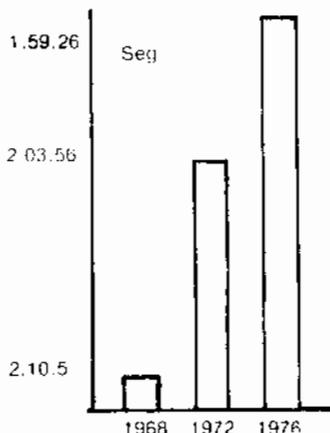
100 m Livre (homens)



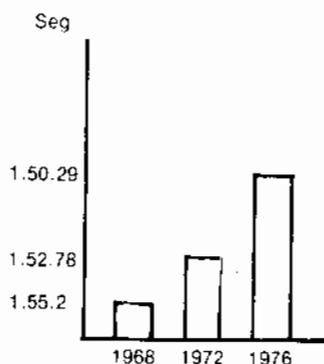
100 m Livre (moças)



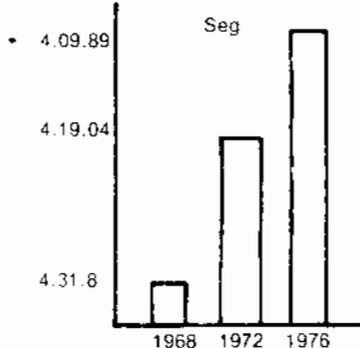
200 m livre (moças)



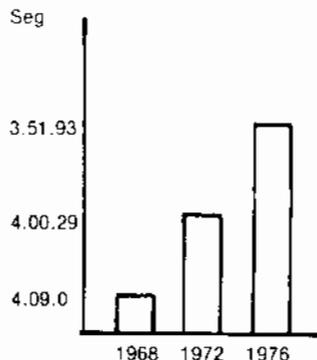
200 m livre (homens)



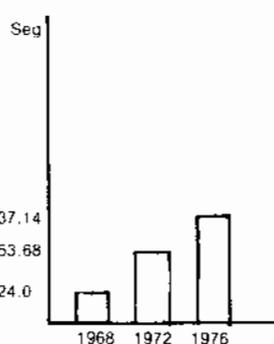
400 m livre (moças)



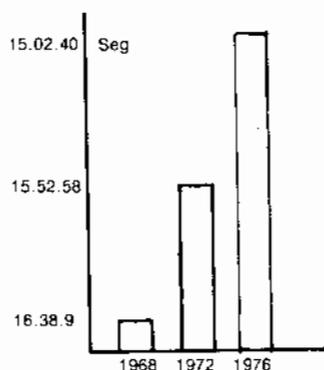
400 m livre (homens)



800 m livre (moças)



1500 m livre (homens)



Nas provas de estilo livre é bem acentuada a progressão dos índices estabelecidos, tanto para homens como para as moças. Digno de ressaltar, o resultado na prova de 1500 metros que no período de quatro anos teve o tempo diminuído em 50,18 segundos.

Nos próximos Jogos Olímpicos, os recordes continuarão a ser suplantados, pois o limite ainda não foi atingido. O tempo será testemunha deste desafio porque, se avaliarmos a evolução dos índices estabelecidos nos Jogos poderemos observar (vide gráficos ao lado)

As curvas dos gráficos mostram bem a escenção contínua destas três provas que escolhemos para demonstrar os índices estabelecidos, desde a implantação dos Jogos Olímpicos da Era Moderna.

A evolução deverá continuar, e assim não será surpresa alguma que nos Jogos de Moscou, nos 100 metros livres para homens o tempo esteja por volta dos 48 segundos e; na prova de 1500 metros, o primeiro classificado estabeleça o novo recorde mundial, com o tempo de 14 minutos e 30 segundos.

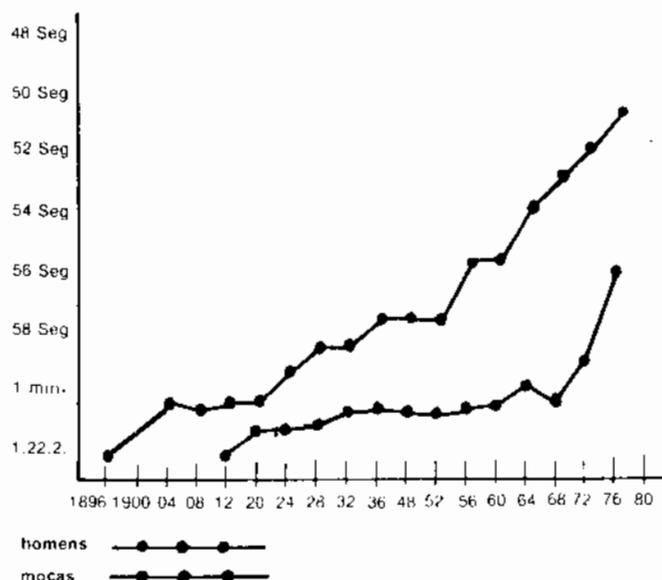
A especulação é válida porque técnicos e atletas já iniciaram a corrida do treinamento para atingirem a esses índices. Treinamento planejado em etapas, com objetivos bem definidos para assegurar o sucesso final. O período é longo e dura será a vida que o atleta deverá dedicar para alcançar a emoção de subir ao podium olímpico.

A descoberta e seleção destes futuros protagonistas deve ser levada em consideração. Podemos afirmar que os recordistas já nascem com este dom, cabendo apenas serem descobertos e preparados, a fim de se tornarem campeões.

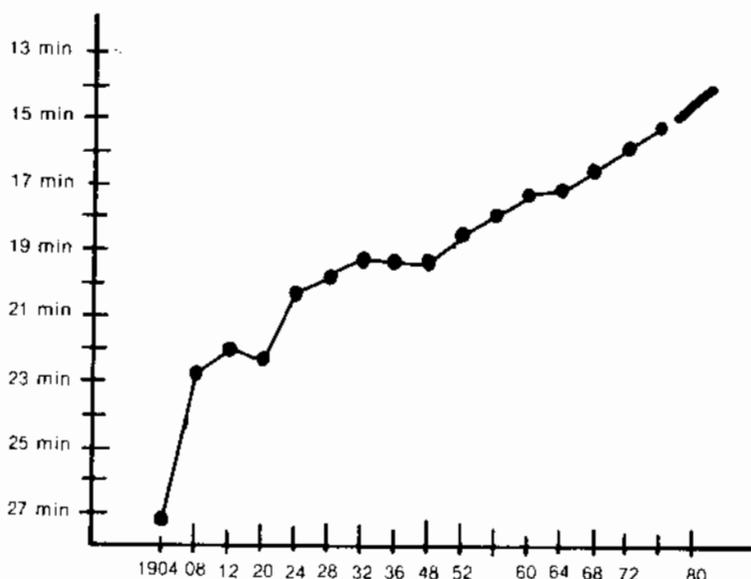
Kornelia Ender, recordista mundial de 100 metros livres, detentora de quatro medalhas de ouro, em Montreal, iniciou a natação aos seis anos de idade, frequentando uma escola especial de esportes. Submeteu-se a um regime de vida bastante severo em que o treinamento em seis dias por semana, consistia de uma sessão às 05.00 horas, de duas horas de duração e outra na parte da tarde. Aos quatorze anos já começava a apresentar os frutos deste período dedicado exclusivamente ao esporte. Estabeleceu vários recordes e até mesmo um mês antes de Montreal, nas competições de seleção da equipe da Alemanha Oriental, superou alguns índices, demonstrando a sua preparação, a exemplo de suas companheiras.

Vale a pena rever o gráfico de evolução da prova de 100 metros livres para moças, no qual verificamos o resultado de Kornelia, suplantando o recorde olim-

Evolução prova de 100 metros livres homens e moças



Evolução prova 1500 m livre homens:



pico e estabelecendo o novo recorde mundial, recorde este, que também lhe pertencia.

Não há dúvidas de que esta nadadora é superdotada, como os outros participantes. A diferença é que existem campeões e coube a ela, nesta última Olimpíada, como foi Mark Spitz e Shane Gould, em Munique, serem considerados os heróis da natação olímpica.

Outros heróis deverão surgir. Seus nomes em breves dias serão anunciados, ressaltando seus feitos, e principalmente, motivando-os para cada vez mais vencerem o impossível — é o desafio.

A formação destes superdotados requer um estudo acurado, desde a sua seleção, treinamento e preparação para ser um campeão.

A seleção deverá ser realizada de maneira a proporcionar ao jovem um esporte que realmente atinja as suas aspirações. Na idade de iniciação escolar, esta seleção já será verificada e a natação como aspecto utilitário, reveste-se de fator importante para a criança.

Devemos lembrar que é através dos esportes que o jovem encontra o primeiro ponto de apoio para bem formar uma personalidade.

O exercício físico é indispensável porque:

1. atua benéficamente na nutrição, aumentando a assimilação e a desassimilação;
2. permite maior desenvolvimento do tecido muscular e maior atividade de todos os órgãos do corpo;
3. favorece a assimilação de maior quantidade de oxigênio pelo organismo permitindo maior ventilação pulmonar, com a saída do ar residual, e também favorece a boa frequência da respiração;
4. aumenta as contrações cardíacas, redundando tal fato na maior regularidade da circulação sanguínea;
5. estimula as funções do sistema nervoso, principalmente do autônomo.

Na fase do treinamento e preparação do atleta, a importância dos métodos e técnicas empregados é capital. Por esta razão e com o fim de ressaltar ainda mais, citaremos a valorização aproximada e a proporção que lhe atribuem, alguns técnicos com relação aos demais fatores determinantes do campeão:

Condições naturais	25 a 33%
Técnica adequada, preparação física	33 a 41%
Técnica adequada de estilo	33%
Genialidade	01 a 03%

Naturalmente, estes valores são só aproximados, porém, mais de 70% do

aproveitamento e do rendimento na preparação do atleta está relacionado ao conhecimento e utilização de técnicas adequadas.

A responsabilidade do técnico nesta fase é muito grande mas não cabe somente a ele este peso, e, acreditamos mesmo, que uma parcela significativa fica com o atleta, pois este é o veículo para atingir ao objetivo.

Segundo declarações de Reidoif Schramme, técnico de Kornelia Ender, o treinador precisa ter a coragem de exigir o máximo do atleta, analisando suas reações, sentindo suas tensões para poder melhor compreendê-lo, e assim mesmo, muitas vezes, o atleta dá mais do que pode. Para controlar sua capacidade física, a colaboração do médico é mais do que necessária.

Os métodos de treinamento empregados na natação compreendem exercícios fora e dentro d'água.

O valor dos exercícios fora d'água para nadadores foi, durante muito tempo, posto em dúvida e até mesmo negado. A partir dos Jogos Olímpicos de Melbourne, em 1956, a prática do trabalho com pesos, para aquisição de força, generalizou-se, e hoje em dia são raros os que não reconhecem as vantagens do uso de cargas pesadas no desenvolvimento atlético do nadador.

A obtenção de uma performance é o objetivo de qualquer treinamento em qualquer desporto. Essa performance, segundo o Dr. Reindell, está na dependência de cinco fatores:

1. Técnica (leis mecânicas);
2. Velocidade (desenrolar do movimento pela coordenação neuromuscular);
3. Força (aérea do corte transversal do músculo);
4. Resistência localizada (manutenção da velocidade);
5. Resistência generalizada (cardiovascular).

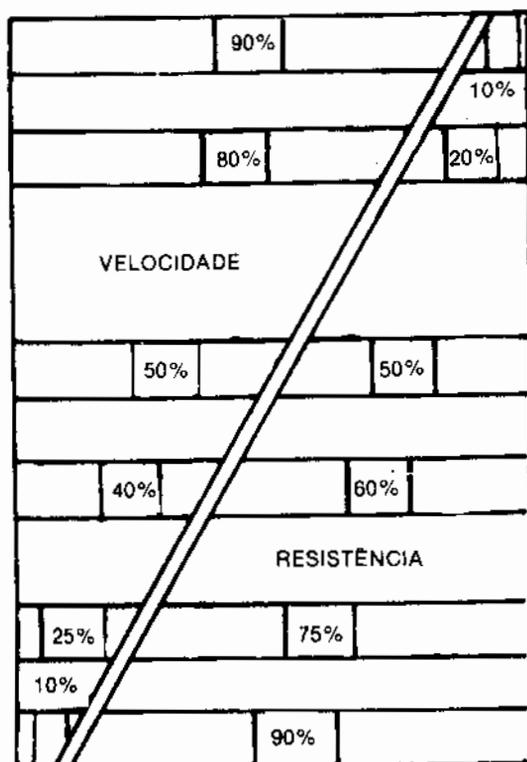
Estes cinco fatores entram em jogo de maneira variável, de acordo com as características do desporto e da prova a disputar.

O treinamento deve ser ajustado às necessidades de cada um.

Os técnicos de natação lançam mão do uso de pesos e halteres de modo a atacar os fatores enumerados por Reindell — Força, Velocidade (Potência), e a Resistência localizada.

Os processos empregados para a obtenção destes requisitos são inúmeros e os treinadores deverão utilizar formas de trabalho eficientes para o desenvolvimento destes parâmetros.

O meio mais econômico para aquisição de força é, sem dúvida, o trabalho com peso. Esta forma de trabalho permite um melhor controle do crescimento da força, pela aferição dos pesos e das repetições, pela inexistência de contra-indicações em seu uso por parte dos adolescentes e da mulher e pela maior facilidade que encontramos em



SPRINT: 6x50m, esforço 100%, intervalo 5min pulso máx: 185-190 — pulso mín: 90-95

REPETIÇÃO: 6x100m, esforço 90/95% interv: 3 min — pulso máx: 180-185 — pulso mín: 95 a 100

INTERVAL TRAINNING: RÁPIDO-15x100 m, esf: 85/90%, interv: 1 min, máx: 175/180 — pulso mín: 120/140

INTERVAL TRAINNING: LENTO-20x100m, esf: 80/85%, interv: 15/30 seg, pulso máx: 170/180 — pulso mín: 150/160

FARTLEK: alternando nado rápido-lento 1500m — pulso máx: 170-180 — pulso mín: 130/140

MARATONA: nadar longas distâncias, 2000m pulsação: 140/150

trabalhar os grupos musculares que mais interessam à natação.

Além destes exercícios temos ainda os de flexibilidade. A amplitude do movimento e a flexibilidade dependem do sistema articular. Em natação procura-se uma amplitude maior nas articulações da cintura escapular, coxo-femural, tibio társica, etc.

Os exercícios na água, a exemplo dos citados anteriormente, também são inúmeros e caberá ao técnico escolher os processos mais eficientes na preparação do seu atleta, segundo suas necessidades.

James E. Counsilman, doutor em fisiologia, monitor de natação e professor de Educação Física na Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, técnico de vários recordistas mundiais, como Robert Windle, Chester Jastremski, e Mark Spitz resumiu no quadro abaixo os principais métodos de treinamento na água segundo o fator a ser desenvolvido:

Estes são os processos principais utilizados para o desenvolvimento da velocidade e resistência do nadador. Existem outros nomes de trabalhos, cujos

objetivos não fogem a estes parâmetros.

O plano de treinamento deverá ser estabelecido levando em consideração diversas condicionantes e sempre com o cuidado de elaborar **Feedback**, com o objetivo de superar qualquer situação que ponha em risco a plena execução do plano.

Nenhum método por si só tem todas as soluções para um programa de preparação completa. De fato, é impossível desenvolver a potência total de um nadador com um só método.

O atleta enquanto nada, utiliza não somente seu corpo, senão também sua inteligência. Se abandona prematuramente sua carreira na natação competitiva é normalmente por uma destas duas razões: falta de êxito ou aborrecimento. Muitos atletas treinam e competem durante dez anos e até mais. **Não obstante, se um nadador é submetido dia após dia e ano após ano, ao mesmo tipo de rotina, não se sentirá estimulado nem física, nem intelectualmente. O treinador não deve ser meramente uma pessoa que determina um trabalho difícil, que provoca o máximo ajuste fisiológico; deve também ser uma pessoa que forme e estimule seus**

nadadores. Deve ser considerado um mestre que sempre dispõe de uma bagagem de habilidades e que possa manipular com inteligência e entusiasmo os problemas da preparação.

Ninguém conhece ainda os limites das **performances** que podem alcançar na natação. Os jovens de hoje, de ambos os sexos, consideram ridículos os esforços dos campeões de outros tempos. Assim acontecerá no futuro.

Com novas idéias, aplicando mais e mais os conhecimentos científicos, melhores métodos de treinamento e descobrindo maior número de nadadores jovens com aptidões suficientes, continuarão melhorando as marcas da natação.

Ao terminar, deixaremos assinaladas as seguintes frases de Forbes Carlile: "Apesar da magnitude de nossos conhecimentos, nenhum nadador logrará muito no desporto sem anos de trabalho e treinamento, duros e persistentes, e sem sua porção de desenganos. Não há atalhos para o êxito. Devem desenvolver boas técnicas, um corpo forte, hidrodinâmico e flexível e grande resistência. Ninguém nasce com estas qualidades. Há que adquirí-las com trabalho".

MÃOS À OBRA, ENTÃO !