

PALESTRA DO COACH DENNIS PURSLEY

Na Abertura da 9ª Clínica ASCA BRASIL 2024

Evolução Técnica da Natação Competitiva

Os jovens treinadores por vezes questionam por que deveríamos ter algum interesse nos conceitos de treino do passado, uma vez que nadamos muito mais rápido do que há algumas décadas. Embora os nossos resultados de desempenho sejam testemunho do fato de estarmos a fazer muitas coisas bem e, em alguns casos, muito melhor do que fizemos no passado (desenvolvimento de potência, saídas e viradas, etc.), há também muitas coisas que poderíamos fazer melhor e podem não estar tão bem como nos anos anteriores. Se levarmos em conta as mudanças nas regras, a natação subaquática, os trajes técnicos e o fato de que os nadadores de hoje são atletas maiores e mais poderosos do que os das gerações anteriores, pode-se argumentar que os nadadores dos anos 70 e 80 estavam na verdade nadando mais perto do seu potencial do que os nadadores de hoje. Este documento

reflete os meus pensamentos a este respeito e baseia-se, até certo ponto, em percepções que podem ou não aplicar-se a qualquer programa específico. Cabe a cada coach determinar se e como esses comentários podem ser aplicáveis ao seu programa. O objectivo principal deste documento é desafiar o status quo e estimular a reflexão e a discussão sobre o que precisa de ser feito para chegar ao próximo nível. Estes são meus pensamentos:

Cultura da natação

Seja a nível local ou a nível nacional, a cultura de um programa determinará, em última análise, o potencial para o sucesso do programa. Uma cultura que promove a disciplina, a disposição para o sacrifício, a resistência mental e um compromisso altruísta com o “bem maior” da equipe produzirá consistentemente melhores resultados do que aquela que não o faz. A ciência e a tecnologia são ferramentas valiosas que podem potencialmente melhorar o desempenho, mas corremos o risco de perder mais do que

ganhamos se negligenciarmos o desenvolvimento de uma cultura de programa conducente ao sucesso.

Planejamento Quadrienal

Às vezes somos tentados a olhar apenas para a próxima competição de referência para determinar como treinar e quando ou onde competir. Se quisermos ser o melhor que podemos ser, quando é necessário, é importante que estas decisões e escolhas se baseiem nas “melhores práticas” percebidas, em preparação para os resultados desejados a longo prazo. Isto pode ou não ser consistente com a abordagem que provavelmente alcançaria o melhor resultado possível no próximo evento de referência. Pode acontecer, por exemplo, que uma mudança para um treino aeróbico de maior volume no início do quadriênio aumente a probabilidade de sucesso mais tarde no período, mas seja prejudicial ao desempenho a curto prazo. A vontade de sacrificar os resultados a curto prazo para

garantir melhor o resultado desejado a longo prazo é essencial para o sucesso. A questão de colocar maior ênfase no treino ou na competição não é apenas uma questão de onde estamos na temporada, mas também de onde estamos no ciclo (ou no desenvolvimento da carreira do nadador). Os nadadores também precisam entender que fazer o tempo de classificação para o campeonato ou estar na equipe que vai para ele não é o objetivo. O foco desde o início precisa ser a preparação para fazer os melhores tempos pessoais no campeonato.

Periodização

Embora o conceito de periodização dentro de um ciclo de treino sazonal tenha sido desafiado por algumas pessoas nos últimos anos, continua a ser o método de escolha na preparação da maioria dos medalhistas olímpicos. Tal como o foco da formação ao longo do quadriênio deve mudar, pelo menos sutilmente, de um ano para o outro, também o foco da formação ao longo de um ciclo sazonal

deve mudar de um bloco de formação de 3-6 semanas para o seguinte. Os princípios da carga progressiva e dos estímulos variáveis (alterando as tensões fisiológicas) são importantes para a progressão contínua do desempenho. Se uma semana da temporada se parecer com qualquer outra semana do ponto de vista do treinamento, é provável que ocorram platôs de desempenho. Também é importante compreender que a periodização pode ser usada de forma eficaz em um ciclo de qualquer duração, mas meus nadadores obtiveram melhores resultados com o tradicional ciclo semestral

Treinamento de Base Aeróbico

O conceito de treinamento básico aeróbico também foi desafiado por alguns nos últimos anos e alguns velocistas aparentemente ignoraram totalmente esse tipo de treinamento. Eu questiono se eles poderiam ter alcançado esse sucesso se não fosse pelo treinamento aeróbico que a maioria deles teve no início de suas carreiras. Se não reforçarem

periodicamente a sua base aeróbica, tendem a estagnar prematuramente nas suas carreiras. Além da necessidade óbvia para os nadadores de média e longa distância, a sabedoria convencional apoiada pela ciência diz-nos que uma base aeróbica forte permite aos nadadores lidar de forma mais eficaz com o treino anaeróbico que se segue devido à sua maior capacidade de recuperação do treino de alta intensidade. Também entra em jogo nos últimos 10 metros de uma corrida de 100 metros. Este conceito não é exclusivo da natação. Recentemente ouvi o medalhista de ouro do esqui alpino, Bodie Miller, falar sobre a importância do treinamento básico aeróbico na preparação para suas provas de esqui anaeróbico.

Nadar cansado e treinamento específico para provas

Durante muitos anos acreditou-se que para alcançar desempenhos inovadores no final de um ciclo de treino, era necessário primeiro perseverar durante um período de treino

pesado que resultava numa natação “lenta” devido à fadiga tanto no treino como na competição a meio da época. Pensava-se que esta “sobrecarga” de treino provocaria adaptações fisiológicas que, juntamente com o descanso no final da temporada, resultariam em desempenhos inovadores. Embora os resultados finais muitas vezes validassem este conceito de treino, alguns cientistas desportivos acabaram por nos dizer que seria melhor evitarmos este estado de fadiga incorporando mais trabalho de recuperação nos nossos programas. Esta mudança de pensamento foi ainda reforçada pela ideia de que o treino não poderia ser eficaz a menos que fosse “específico para uma prova”. A maioria dos treinadores hoje parece interpretar de forma restrita a competição “específica da prova” em termos de velocidade, frequência de braçada e contagem de braçadas. Esses componentes específicos da prova só podem ser replicados no treinamento por meio de nados quebrados com curta duração e graus variados de descanso e, mesmo assim, apenas em um estado relativamente descansado. Embora eu

concorde que este é um tipo de treinamento essencial para o desempenho máximo; Acredito também que estresse, intensidade, esforço, duração, dor e fadiga são componentes da prova que precisam ser simulados no treino. Esse tipo de treinamento também pode resultar em uma sensação de realização que aumentará a confiança e a resistência mental. Na minha opinião, são dois tipos de treino muito diferentes e mutuamente exclusivos (não podem ser efetivamente implementados ao mesmo tempo), daí a necessidade de periodização. Em comparação com o passado, acredito que hoje fazemos um trabalho melhor no treinamento específico de prova no primeiro sentido, mas deixamos cair a bola quando se trata de treinamento específico de prova no segundo sentido.

Psicológico vs Fisiológico

Existe uma enorme disparidade entre o tempo e a atenção dedicados aos efeitos fisiológicos e psicológicos do treino. Quase toda a literatura e discussão estão focadas nos efeitos

fisiológicos, enquanto os efeitos psicológicos são igualmente importantes para o desempenho e são significativos por si só.

Independentemente de haver quaisquer benefícios fisiológicos diretos para o desempenho, sempre que um atleta é desafiado a se levar ao limite ou a ir “acima e além” de qualquer coisa que ele ou ela já tenha feito antes, os benefícios psicológicos em relação ao aumento da confiança e a resistência mental pode ser imensa. Não consigo pensar em um único grande atleta do nosso esporte que não tenha sido desafiado dessa forma de tempos em tempos ao longo de sua carreira.

Equilíbrio de treinamento

O equilíbrio do treinamento é importante no que diz respeito à alternância de stress e níveis de intensidade para que os nadadores possam se recuperar de um enquanto são desafiados pelo outro, mas também no que diz respeito a garantir que todos os sistemas de energia estejam desenvolvidos de maneira ideal. Na minha opinião, todo tipo de treinamento realizará algumas coisas de forma mais eficaz e outras de

forma menos eficaz do que qualquer outro tipo de treinamento. Em outras palavras, há hora e lugar para tudo, seja treinamento específico para provas ou treinamento físico geral. Cada peça do quebra-cabeça precisa estar no lugar para obter resultados inovadores. As séries de intensidade variável e ritmo variável são normalmente preferidas pelos nadadores e podem produzir benefícios fisiológicos únicos, mas acredito que as séries da “melhor média” são as mais eficazes para maximizar o desenvolvimento dos sistemas de energia anaeróbica e aeróbica. Essas séries também tendem a ser as mais devastadoras fisiológica e psicologicamente, especialmente no nível de intensidade de tolerância ao lactato. A maioria das melhores séries médias que observei nos programas de hoje são feitas no nível de intensidade do VO₂ máximo (“frequência cardíaca”) ou nos níveis de pico de lactato (esforços máximos com descanso longo e recuperação ativa). Apenas raramente observei as melhores séries médias feitas no nível do limiar anaeróbico (séries curtas de descanso de 30 minutos de duração ou mais) ou no nível de tolerância ao lactato (séries de aproximadamente 1.200 metros com repetições na distância de

prova com uma relação trabalho/descanso 1/1). Acredito que estes dois tipos de treino são essenciais para o desenvolvimento de níveis máximos de condição física e encorajaria os treinadores a considerarem a sua inclusão nos seus programas de treino. O treino de limiar é semelhante ao treino de frequência cardíaca no seu efeito de treino e o treino de tolerância ao lactato é semelhante ao treino de pico de lactato neste aspecto, pelo que devem ser incluídos “ao invés de” do que em “adição” ao outro para evitar o excesso de treino.

Provas mano-a-mano

Na minha experiência, não há nada que tire mais de um forte competidor do que desafios frente a frente; e, no entanto, muitas vezes não conseguimos encorajar isso ou mesmo permiti-lo na concepção dos nossos programas de treinos. É verdade que isso deve ser controlado porque, tal como o treino de tolerância ao lactato, pode ser muito devastador. Mas, mais eficazmente do que qualquer outra coisa, pode desenvolver resistência competitiva. Embora possa tornar os fortes mais fortes, também pode esmagar os

fracos, por isso alguns treinadores evitam-no por esse motivo. Mas um nadador que não consegue lidar com os desafios frente a frente no treino certamente não será capaz de lidar com eles na competição. É melhor não conseguir responder ao desafio no treino e depois aprender com esse fracasso, do que ser protegido do desafio no treino e depois falhar na competição. Este ambiente competitivo também pode ter um efeito profundo na dinâmica do grupo e puxar todos para o próximo nível de desempenho.

Treinamento em altitude

Embora muitos nadadores continuem a chegar ao pódio sem o benefício do treino em altitude, a maioria daqueles que treinaram em altitude acreditam que isso teve um efeito de melhoria de desempenho. Esta evidência anedótica também é apoiada pela ciência. Pode não ser para todos, e o conhecimento, a experiência e o planejamento adequado (no que diz respeito ao tempo e ao conteúdo) são importantes para que funcione de forma eficaz. Eu encorajaria os treinadores a considerarem isso seriamente.

Treinamento em Terra Seca

Todos os princípios de treinamento mencionados acima (planejamento quadrianual, periodização, carga progressiva, estímulos variáveis, especificidade da prova, etc) também se aplicam ao treinamento em terra firme. O dilema que enfrentamos ao treinar simultaneamente em terra firme e na piscina é que o esforço despendido em um pode afetar negativamente o desempenho do outro. Como regra geral, exceto possivelmente no treino do início da temporada, o trabalho aquático deve ter prioridade sobre o trabalho na academia, e isto deve refletir no planejamento do programa. Acho interessante que alguns treinadores que não veem o valor do treinamento inespecífico na piscina incluam uma grande quantidade de trabalho inespecífico na academia (treinamento geral de força e condicionamento físico, levantamento de peso, etc.). Acredito que o princípio de “há um tempo e um lugar para tudo” se aplica tanto à academia quanto à piscina, mas o trabalho não específico deve ser feito no início da temporada, com ênfase mudando para o trabalho específico (circuitos de maior potência de repetição), etc) à medida que a temporada avança.

Lesões e doenças

É importante dizer que precisamos de tentar identificar as causas das lesões e das doenças e adotar medidas preventivas como uma questão de maior prioridade. Às vezes me pergunto, porém, se a nossa resposta bem-intencionada aos sintomas agrava realmente o problema. Por uma boa razão, encorajamos os nadadores de hoje a nos alertarem sobre o primeiro sinal de sintoma e modificarmos imediatamente o plano de treinamento de acordo. No passado, era geralmente aceito por treinadores e nadadores que dores, sofrimentos e doenças ocasionais eram consequências inevitáveis do treinamento e que precisávamos treinar através delas. Os treinadores não queriam ouvir as “reclamações” e os nadadores estavam inclinados a “sorrir e entubar” porque fazer o contrário era considerado um sinal de fraqueza. O risco de doenças graves ou lesões que encerram a carreira era teoricamente maior, mas a realidade é que, com raras exceções, os nadadores de fato “nadavam” esses impedimentos e mantinham a carga de trabalho necessária para o resultado final desejado. Lembro-me de uma citação de um medalhista de ouro em 1984 que disse: “Não

tivemos nenhuma lesão no nosso programa. Elas não eram permitidas”. Não estou a sugerir que esta seja a forma como devemos responder aos sintomas hoje, mas questiono se o pêndulo oscilou demasiado para o extremo oposto.

Resposta à Adversidade

Já foi dito que as únicas duas certezas na vida são a morte e os impostos. Eu acrescentaria que o confronto com a adversidade na busca pela excelência em qualquer empreendimento significativo também é uma certeza. Não pode ser evitado e muitas vezes nos fortalecerá ou destruirá. Quando a adversidade é apresentada a todos os concorrentes (longas filas, problemas de transporte, temperaturas desconfortáveis, condições de superlotação etc.), ela pode realmente funcionar a nosso favor se conseguirmos manter a compostura e o foco, e os nossos concorrentes não. É também importante que sejamos capazes de transformar o negativo num positivo, respondendo a um desempenho decepcionante com maior determinação para recuperar com força, em vez de com menor confiança e entusiasmo. Não apenas devemos ser

capazes de desferir o soco, mas também devemos ser capazes de receber um. A nossa capacidade de responder à adversidade de uma forma positiva e eficaz dependerá da confiança e da adaptabilidade. Quando circunstâncias fora do nosso controle nos impedem de proceder conforme planejado, ou nos apresentam desafios indesejáveis, devemos ser capazes de modificar os nossos planos ou “agir com os golpes” sem perturbar o nosso foco ou comportamento positivo. Diz-se que o que não nos mata nos torna mais fortes. Nosso objetivo deveria ser extrair força da adversidade e torná-la nossa aliada e não nossa inimiga.

Cultura “Equipe em primeiro lugar”

A questão de saber se a natação é um esporte individual ou coletivo tem sido debatida há décadas. A resposta é que será o que escolhermos. Depois de ter experimentado ambas as abordagens em diversas ocasiões ao longo da minha carreira, fiquei totalmente convencido de que a abordagem em equipe tem potencial para ser mais gratificante, e mais bem-sucedida do que a abordagem individual. A disposição de sacrificar preferências pessoais pelo bem da equipe é um

pré-requisito essencial e fundamental para a criação de um ambiente de equipe forte. Aqui está o problema. A “equipe” é importante para todos nós, mas nem todos estão dispostos a torná-la a maior prioridade quando entra em conflito com as preferências individuais. Ironicamente, descobri que o desempenho individual é invariavelmente melhorado num ambiente de equipe forte. Embora às vezes exija um ato de fé que alguns relutam em fazer, a escolha de “equipe primeiro” é uma escolha ganha/ganha. Infelizmente, muitas vezes queremos ter o nosso bolo e comê-lo também, elogiando o conceito de equipe da boca para fora, mas deixando de cumprir o compromisso necessário para que isso aconteça.

O conceito de “equipe em primeiro lugar” também entra em jogo na determinação da estrutura do programa da seleção nacional. As atribuições de grupos de treinamento baseadas em eventos de gênero e especialidades são mais propícias a uma forte dinâmica e espírito de equipe do que as atribuições baseadas na afiliação do treinador local, mas é muito difícil para os treinadores dispensarem seus nadadores. Por mais difícil que seja, na arena internacional, os nadadores treinados para serem independentes e

autossuficientes terão vantagens sobre aqueles que não o são. É difícil conseguir esse nível de confiança, mas é muito poderoso quando alcançado. É também importante que os nossos treinadores dediquem igual tempo e atenção à preparação de todos os nadadores que lhes são atribuídos, tanto os que não são seus como os seus. Este processo depende de uma comunicação eficaz com o treinador da casa, começando bem antes do acampamento de preparação e continuando durante toda a competição.

Sua história fantástica pode ser vista no livro que acabou de publicar

O QUE APRENDI AO DAR TREINO

What I Have Learned From Coaching

Pode ser encontrado no

Xlibris.com

Digitando DENNIS PURSLEY na LUPA

WHAT I HAVE LEARNED FROM COACHING

Timeless Prerequisites for Success and Fulfillment



DENNIS PURSLEY

Five-time Olympic Coach
American Swimming Coaches Association Hall of Fame