

PERÍODO TRANSITÓRIO; O QUE FAZER?

Enrico Fuini Puggina

Luiz Cláudio Grágliá Cozza

Com o final da temporada de competições, geralmente os atletas de todas as modalidades esportivas se perguntam se é o momento de parar totalmente e descansar, se deve manter as cargas de treino de forma reduzida, ou mesmo se devem treinar outras modalidades como forma de manter a forma adquirida durante toda a temporada de treinos.

Além do fato de ser comum, esse questionamento é muito relevante, já que a literatura específica não é muito esclarecedora a respeito desse assunto, principalmente pelo fato da maior parte dos trabalhos terem sido escritos em função de experiências pessoais de treinadores e atletas e não de trabalhos científicos devidamente controlados.

Porém, alguns fatores são conhecidos, e em função desses, devemos orientar a programação do treino para que o atleta não comece uma nova temporada tendo que correr atrás de um estado de treinamento que ele já havia conquistado na temporada anterior, e que foi perdido porque o período de reestruturação do treino não foi devidamente orientado.

Pensando em termos práticos, ao final da última prova da temporada, o atleta deve discutir os resultados obtidos com o seu treinador, observar se as provas destacadas como alvo foram aquelas em que o rendimento foi o melhor, e se a dinâmica das cargas de treino foram compatíveis com os resultados obtidos e, a partir dos dados coletados durante a temporada anterior (índices de força, melhores tempos em prova e em treino, velocidade no limiar de lactato e exaustão em intensidade máxima), organizar a distribuição dos conteúdos de treino para o próximo ano.

Somente depois de feita a devida reflexão e tiradas as conclusões relacionadas ao ano anterior, o técnico e o atleta devem se preocupar em estruturar o período transitório ou descanso, porém, antes de pensar no quanto e como descansar, o atleta deve se preocupar com o início da próxima temporada, pois é em função da primeira prova considerada alvo e do tempo que será necessário para se preparar para ela (geralmente 12 semanas), é que o planejamento deve ser feito.

Com relação ao conteúdo do período de transição, uma abordagem conservadora vem sendo adotada por grande parte dos treinadores de grandes atletas ao redor do mundo, ou seja, continuar treinando de forma específica, porém de forma reduzida, incorporando gradualmente exercícios de força máxima com o objetivo de manter os índices de força alcançados através da estratégia de recrutamento das fibras musculares dos músculos mais utilizados durante a prova.

Porém, torna-se importante lembrar que mesmo adotando estratégias de manutenção de força e resistência específica, perdas dessas capacidades irão ocorrer pelo simples fato da redução das cargas de treino e do atleta não estar competindo. Sendo que essas perdas são aceitáveis quando chegam no máximo a 5 a 8% dos obtidos na temporada anterior. Esses índices de perda, apesar de parecerem muito elevados, são um pré requisito importante para o estabelecimento de um novo estado de treinamento em que os indicadores citados anteriormente cheguem níveis mais elevados ainda.

Assim, lembramos que a ferramenta de trabalho do atleta é o seu corpo, e que esse necessita de movimento constante para se aprimorar, porém, a idéia do quanto mais treino melhor pode ser uma armadilha que pode levar o atleta ao estado de fadiga crônica, que ao contrário do desejado, só irá prejudicá-lo. E, ressaltamos a importância do controle rigoroso das cargas de treino, hábito esse que irá ajudar na estruturação

dos próximos anos de treino e permitirá a organização desse de forma racional e organizada.