



MONITORIZAR O TREINO PARA O SUCESSO

José Pedro Almeida

Fundador da ZPPT Performance

O treino é um processo repetitivo (rollover) que consiste em quatro etapas: avaliação, planeamento, implementação e monitorização. A monitorização desse processo é essencial para tornar o treino significativo e mantê-lo sob controlo. Os programas de treino mais eficazes que vi e implementei são aqueles que possuem um sistema de monitorização integrado, que precisa ser usado de forma consistente. A monitorização aumenta a eficácia do treino. Quanto mais consistente for o controlo de treino, mais significativas serão as informações.

O objetivo do treino é a adaptação a longo prazo do efeito cumulativo do mesmo. Devem ser monitorizados cada um desses efeitos para avaliar o programa de treino. A monitorização do treino permitirá manter o controlo do processo e garantir uma resposta adaptativa proativa. Planejar o treino e implementá-lo são apenas duas pontas de um ataque em três frentes. Acompanhar o treino é o terceiro.

É fundamental ser específico. Deve ser mais do que apenas reunir informações; é a recolha de informações que podem ser úteis.

Jan Olbrecht, no seu livro *The Science of Winning* (2000, p. 225), faz a seguinte analogia: "Testar um nadador numa bicicleta ou passadeira para obter as informações certas para o treino na água é como medir a temperatura com um barómetro; ambos têm a ver com a meteorologia, mas medem algo bem diferente."

A mensagem deve ser clara: monitorizar a qualidade do treino para o qual se espera alcançar a adaptação.

A questão, então, é o que deve ser monitorizado. A resposta é controlar as componentes do treino que são o foco desse período específico. Devem ser examinados os fatores de stresse desse programa de treino, bem como os fatores de stresse da vida do atleta. A monitorização deve ser subjetiva e objetiva, sempre que possível. É diferente para desportos coletivos e desportos individuais.

Durante certos períodos do planeamento em que determinadas qualidades são enfatizadas, outras qualidades devem ser reprimidas. Por exemplo, durante um bloco de treino pesado de força máxima, a força explosiva e a velocidade máxima tendem a ser inibidas. Isso deve ser monitorizado. Talvez os índices de treino mais simples para se observar ao longo do ano de treino e que podem fornecer um bom feedback, objetivo, seja um protocolo de teste de salto simples que consiste em squat jump, countermovement jump, repetitive jump, and stiffness jump tests. Esses testes podem ser facilmente administrados como parte do treino sem prejudicar o desempenho dos atletas. Eles controlam o estado do sistema nervoso. Uma bateria única desses testes pode estabelecer uma linha de base, não esquecendo a curva de aprendizagem.

O desempenho nesses testes melhorará com a prática. Esses testes devem ser administrados com frequência durante

o treino para monitorizar o estado da componente do treino da força, força elástica e potência repetitiva. A comparação deve ser intra individual e ser analisada ao longo do tempo.

Talvez o meio mais simples e eficaz de monitorizar o treino seja um registo detalhado. Cada registo, independentemente da modalidade ou pessoa, deve conter certas informações básicas. O registo deve monitorizar fatores extra treino: sono, dieta e outros fatores de stresse que podem afetar o treino. O registo do treinador deve ser o mais detalhado possível e ainda prático, a fim de isolar variáveis para identificar possíveis padrões. Deve incorporar o seguinte: avaliação do trabalho planeado versus trabalho concluído, classificação da resposta do atleta ao trabalho e a duração de cada componente do treino.

A monitorização também o ajudará a avaliar como o desempenho foi alcançado. Dois atletas podem fazer o mesmo treino, obter os mesmos resultados e ter respostas adaptativas opostas. Um pode ter que explorar profundamente a reserva adaptativa para atingir o resultado e o outro pode exigir muito menos esforço. É por isso que é tão importante ter meios adicionais de monitorização do treino.