



ALTA COMPETIÇÃO

Reflexão sobre o passado
Propostas para um novo PAC



Iniciando-se agora um novo capítulo na Natação Portuguesa, um novo Ciclo Olímpico, uma nova direc o da Federa o Portuguesa de Nata o, presidida no entanto pelo mesmo elemento e uma nova postura do departamento técnico, que embora tenha sido prática comum no passado, já não se realizava há 3 anos, vem a NPA responder ao apelo e dar o seu contributo para a elabora o de um Plano de Alta Competi o mais justo e mais real com a Nata o Portuguesa. Aproveitamos desde já a oportunidade para louvar a FPN pela ac o realizada e pela sua disponibilidade na inclusão da NPA nesta discussão.

Ao mesmo tempo que iremos contribuir com medidas concretas que achamos pertinentes para obten o de melhores resultados dos nadadores Portugueses, iremos fazer uma aprecia o da participa o Portuguesa nos Jogos Olímpicos de Beijing 2008 e uma análise dos últimos anos da dinâmica da Nata o Portuguesa, nos pontos que consideramos que deve existir uma mais empenhada reflexão.



PARTICIPAÇÃO PORTUGUESA NOS JOGOS OLÍMPICOS-BEIJING 2008

A NPA considera positiva a participação dos nadadores portugueses nos últimos Jogos Olímpicos, 5 recordes nacionais revelam a evolução da natação Nacional, ainda por mais numa selecção bastante jovem e com o factor de ser no outro lado do mundo, facto que durante anos assombrou a nossa modalidade.

À semelhança de todo o ano Olímpico, muitos recordes nacionais foram batidos e a aproximação aos recordes do mundo foi uma realidade.

Se analisarmos esta competição pelas classificações obtidas, confirma-se sem dúvida algum sentimento de frustração que vários atletas portugueses sentiram. À partida sabia-se que para serem alcançadas meias-finais, o sonho dos nadadores Portugueses, era necessário que se batessem recordes nacionais por boas margens. Em vários casos foi o que aconteceu mas ainda assim foi insuficiente.

É um facto que a natação mundial evoluiu bastante neste último ano e principalmente nos últimos JO, quase todas as marcas realizadas pelos atletas Portugueses nesta competição teriam sido meias-finais e mesmo até finais nos Jogos Olímpicos de Atenas.

A distância, em tempo, que os atletas ficaram de atingir os 16 primeiros lugares, não difere muito da dos JO de 2004, o que se nota é a grande mancha de resultados de nível médio/bom que disparou em relação ao passado. Constatamos portanto a melhoria de resultados de muitas selecções que anteriormente eram inferiores à nossa.

É altura agora de avaliar tudo o que se fez e tentar perceber o porquê da Natação Portuguesa ter subido um degrau, enquanto que o resto do Mundo subiu 3 ou 4.



REFLEXÃO SOBRE O PASSADO PROPOSTAS PARA UM NOVO PAC

Pontos de interesse, suas avaliações e sugestões

ACOMPANHAMENTO TÉCNICO

Consideramos a existência de um Seleccionador Nacional e de um Treinador da Selecção Nacional desnecessária. Tratando-se a Natação de um desporto individual, cada atleta tem o seu plano de preparação. Para nós, a presença constante do técnico do atleta é algo que nunca deveria ser hipotecado, principalmente nas principais competições e nos estágios de maior duração. Justificamos esta ideia através dos seguintes pontos.

- Devido à existência de cotas para a presença de técnicos, quer em competições, quer em estágios, a desnecessária presença de 2 elementos do corpo técnico da FPN, pode inviabilizar a presença de mais um técnico de um atleta.

- O plano de preparação dos atletas deverá ser elaborado e orientado principalmente pelo seu treinador. O papel da FPN deverá ser o de ajudar à elaboração do mesmo e proporcionar as melhores condições possíveis, para que este seja cumprido sem falhas.

Achamos que a presença de todos os técnicos com atletas envolvidos, principalmente em estágios longos e grandes competições, faz todo o sentido e deveria existir um esforço da FPN neste sentido. Nesta condição, que consideramos ideal, pouco espaço sobra para a existência de um Treinador da Selecção Nacional.

Sendo consumado o facto da existência destes 2 elementos técnicos da federação, o que claramente achamos desnecessário, e para que



não exista qualquer problema com a preparação dos atletas e com a articulação com os treinadores e respectivos clubes, o dialogo terá de ser constante e os planos de preparação terão de ser realizados, apresentados, discutidos em conjunto e atempadamente.

Perante a impossibilidade da presença de todos os treinadores dos atletas presentes em todas as competições e estágios, a selecção dos mesmos deverá ser baseada em critérios bem definidos e presentes no PAC. Este deverá prever medidas sancionatórias para os casos em que os técnicos se recusem a participar em determinadas acções, salvo em situações devidamente justificadas.

PROCESSO DE PREPARAÇÃO DOS ATLETAS

Neste tema pretendemos fazer a análise de alguns pontos interessantes do processo de preparação dos atletas e dar o nosso contributo sobre medidas a implementar.

Estágios- Consideramos que o aumento da realização de estágios ao longo dos anos tem tido o seu lado positivo, principalmente para os atletas que treinam quase individualmente nos seus clubes, facto bastante comum no nosso País e uma das principais causas do nosso relativo atraso. Neste campo, convém procurar algumas melhorias.

Exemplos:

- Mais uma vez, a presença de todos os treinadores é imprescindível.

- Sempre que possível, os atletas serem acompanhados nestas alturas por fisioterapeuta, nutricionista, fisiologista, preparador físico e outros técnicos que poderão criar condições à melhor optimização da condição física.



- Procurar realizar estágios em conjunto com outras selecções de maior valia que a nossa, não só um para incentivo extra durante o treino, mas também porque no nosso País ainda se desconhece muito do que se faz nas maiores potencias da natação Mundial. Os técnicos deverão incluir estas actividades, no sentido de também eles se enriqueceram com a experiência.

- Criar Planos individuais de Preparação, e no que diz respeito a estágios, criar condições para que uns façam estágios de altitude, outros estágios de características mais para velocistas, por exemplo estagiar no Race Club, etc.

- Devem existir condições eficientes para o controlo e avaliação de treino e seus parâmetros científicos e fisiológicos, em mais que uma região do País, para que seja de fácil acesso a todos aqueles que pretendem optimizar e avaliar o seu rendimento.

- Alargar as participações em estágios ao maior número possível de atletas. Ao dar oportunidade a nadadores que estão perto de integrar as selecções nacionais tem vários benefícios directos e indirectos. Proporciona-lhes condições para evoluir, treinando com os melhores e transmite-lhes o sentimento de apoio, que incute vontade de continuar e não desistir precocemente. Indirectamente beneficia os clubes, pois estes atletas continuam a sua actividade mantendo níveis elevados de rendimento durante os treinos, que influencia novos atletas e subsequentemente o aparecimento de jovens talentos.

No entanto a participação dos mesmos deverá sempre ter base em critérios bem definidos.

Competições- A presença no Test Event foi sem dúvida uma mais valia para os atletas Portugueses, o facto de conhecer a piscina, toda a sua envolvência, a cidade e muito mais, ajudou a tirar dos atletas alguma pressão extra, normal de uma competição como os Jogos Olímpicos.



Julgamos, que, no que respeita a competições, cada treinador deverá ter a sua opinião quanto ao planeamento para o seu atleta e conjuntamente com a FPN deverá ser elaborado um plano competitivo. Devemos tirar proveito do que se faz noutros países de maior expressão, como por exemplo:

- Como sabemos os Norte Americanos têm por hábito, realizar os chamados "dual meets", competições de 1 dia, com grande regularidade, onde se nadam um número considerável de provas, em pouco tempo. Consideramos que o competir desta forma, mesmo em condições de treino intenso tem vários benefícios. Como existe bastante competição, conseguem-se atingir níveis muito superiores ao de um treino e competir regularmente cria uma maior habituação à pressão.

- Competir em provas com nível internacional com regularidade, Maré Nostrum, um bom exemplo do que se tem feito, mas também algumas etapas da Taça do Mundo trás, além dos benefício que demos no ponto anterior, o de estar em constante contacto com os melhores do mundo e em certas provas mesmo discutir os primeiros lugares. Este factor cria nos atletas uma vontade extra de acompanhar a natação mundial, de incentivar à produção de mais e melhor trabalho e claro, sempre o factor psicológico, habituação à pressão de grandes competições.

- Para a NPA, a existência de critérios bem definidos, para a participação em provas de grande importância deve existir. A abertura de casos de excepção sem estar devidamente acompanhada de uma explicação bem fundamentada, cria um mau ambiente no seio da nossa comunidade, como se tem verificado no passado. Acreditamos que apenas deverão ser criados regimes de excepção, para casos em que a valia do atleta não poderá se posta em causa e esta apenas deve existir quando o mesmo não esteve disponível para prestar provas por motivos de força maior, exemplo: doença, lesão, etc.



Apoio Psicológico- É para nós da maior importância o acompanhamento psicológico, não só em grandes competições, mas também durante todo o ano. Infelizmente, o que se passou com vários atletas nos Jogos Olímpicos de Beijing, não só da Natação, foi um exemplo claro de que a Psicologia do Desporto tem, e cada vez mais irá ter um papel fundamental no rendimento dos atletas.

O Comité Olímpico de Portugal a poucos meses dos Jogos Olímpicos assinou um protocolo com o Dr. Jorge Silvério para proporcionar aos atletas o devido acompanhamento, mas a sua pouca divulgação, o timing reduzido e o sua não presença durante a competição, revelou resultados globais menos conseguidos neste campo. Apenas os poucos que tiveram oportunidade de se fortalecer a este nível tiveram a excelente experiência do que a psicologia do desporto pode fazer pelo rendimento desportivo

Os exemplos que temos de outras comitivas são esclarecedores, cada vez mais existem técnicos desta área que acompanham os atletas, nos Jogos Olímpicos, devido à sua particular especificidade foi notório. Não será coincidência que o treinador do atleta Michael Phelps seja licenciado em Psicologia e que a comitiva Brasileira assumiu logo após dos JO, que este foi o seu calcanhar de Aquiles. A FPN deverá também investir neste campo, ainda por mais dado à equipa bastante jovem que hoje integra a Selecção Nacional.

Acompanhamento Fisiológico- Muito se fala, muito se especula, sobre o que os atletas de topo fazem, o que treinam, o que tomam, como são avaliados, etc.

Julgo que este é um dos campos que Portugal deve investir pois estamos comparativamente com o resto do mundo num lugar que se quaduna com a média das classificações obtidas pela nossa Selecção nos últimos Jogos Olímpicos.



O acompanhamento Nutricional que a FPN disponibilizou e bem, aos seu atletas, revela-se talvez insuficiente se olharmos para o que se faz nas grandes potências. Um episódio engraçado que se passou durante os Jogos Olímpicos, revela o sentimento de alguma falta de apoio nesta área que os nossos atletas sentem. Os nadadores Norte Americanos, sempre que iam ou voltavam de uma competição, tomavam sempre uma carteirinha de um produto qualquer, que gerou bastante intriga entre alguns atletas, ao ponto de andarem a vasculhar o lixo. Não se trata de pensar em doping, longe disso, mas sim das “Vitaminas Certas” que também tanto se fala.

Somos da opinião que se o treinador tiver conhecimento dos parâmetros fisiológicos mais importantes do seu atleta, que a programação do treino será muito mais objectiva.

-Os testes de força que se faziam no LORD, FMH, têm sem duvida muita importância na prevenção de lesões e na análise de lacunas musculares que alguns atletas poderão apresentar. Com base nesses resultados, a prescrição de exercícios tem de existir e ser cumprida à risca de modo a prevenir o atleta e aumentar o seu rendimento.

-O acompanhamento e avaliação biomecânica tem ser uma constante, pois também a modalidade está em constante evolução, como vemos hoje em dia, os melhores atletas que nadam os 50 e 100 metros livres fazem-no com uma técnica que em muito difere daquela que Alexander Popov nos habituou.

-Os atletas devem fazer regularmente análises médicas e os seu valores devem ser interpretados com o objectivo de os relacionar com a sua forma física e também para colmatar carências do foro biológico do praticante.



MODELO ESPECIAL DE APOIO-DECLARAÇÃO DE COMPROMISSO ENTRE A FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO E O(A) PRATICANTE DESPORTIVO

A NPA condena a forma como todo o processo foi conduzido no passado, assim como o conteúdo do documento. Não foi dada oportunidade de discussão do documento e os prejuízos da não celebração deste contrato eram demasiado penosas para o atleta que não o fizesse.

A NPA considera a existência deste documento desnecessária e desconhece completamente dentro do quadro legal, a obrigatoriedade para a celebração de qualquer contrato entre Federação e o praticante desportivo, à excepção dos contratos programa de preparação Olímpica e de concessão de bolsas académicas a atletas de alta competição, que nada têm a ver com este documento.

Sabendo a NPA que a Federação procurou com este documento aumentar a responsabilidade entre ambas as partes para o cumprimento do Plano de Preparação que envolve verbas entregues aos atletas, para a NPA, a lei e os Regulamentos da FPN são suficientes para regular a participação em Selecções Nacionais. Não compreendemos ainda, como se pode reforçar o sentido da responsabilidade dos outorgantes do documento, quando o segundo, os praticantes, tem o dobro das obrigações do primeiro, a Federação Portuguesa de Natação.

No futuro, se a FPN insistir na elaboração do mesmo documento, todo o processo deverá ser reformulado, deverá, inclusive ser dada a oportunidade de discussão do mesmo entre ambas as partes e no que diz respeito ao conteúdo do mesmo, vários pontos deverão ser revistos.



Elaborámos este documento com o objectivo de apresentar à Federação Portuguesa de Natação, alguns pontos que ao ver dos atletas merecem reflexão. Esperamos que seja uma útil ferramenta e que os estes interesses dos atletas sejam tidos em conta na elabora o do Plano de Alta Competi o.

Estaremos disponíveis para quaisquer esclarecimentos adicionais.

O Presidente da Direc o da NPA

Simão Morgado