



A PALAVRA É SUA

A PREPARAÇÃO DE ATLETAS NO CENTRO OLÍMPICO DE TREINAMENTO DOS ESTADOS UNIDOS*

Jay T. Kearney

Programa de Ciências do Esporte
Centro Olímpico de Treinamento
Colorado Springs - Colorado - USA

O objetivo deste trabalho é fornecer uma visão geral de como os atletas são preparados para competição Olímpica e Panamericana nos Centros Olímpicos de Treinamento nos Estados Unidos (USOC). Eu organizei o trabalho em 03 sessões. A primeira revê a estrutura organizacional do USOC, com ênfase no programa nos Centros Olímpicos de Treinamento (COT). A segunda fornece uma visão geral do programa de Ciência Desportiva no COT em Colorado Springs. A terceira sessão utiliza a corrida à distância como um exemplo de nossa abordagem multidisciplinar em Ciência Desportiva. Assim fazendo, acredito ser capaz de fornecer ao leitor uma visão de como exatamente nós na Ciência do Esporte procuramos dar assistência a treinadores e atletas, para que esses possam obter um nível ótimo de performance.

Como muitos dos leitores provavelmente perceberão, o Comitê Olímpico dos Estados Unidos (USOC) é uma organização basicamente de voluntários. A real direção ou liderança do USOC é de membros voluntários. Acrescenta-se à isso que o USOC não recebe qualquer suporte governamental direto. No passado recebemos alguma assistência na forma de contribuições, etc., mas não há suporte governamental direto.

As principais unidades estruturais do Comitê Olímpico, são os "National Governing Bodies" ou NGB's. Estas federações

desportivas são compostas de voluntários e treinadores e não são associadas a qualquer agência governamental. Estas são as organizações primariamente responsáveis pelo desenvolvimento e administração de programas dentro de esportes específicos, tais como a seleção Americana de Basquete e Boxe, Associação Americana de Tênis de Mesa, Time Americano de Canoagem e Caiaque, etc.

A equipe do COT é a responsável por operações, alas de residência, manutenção das instalações das áreas físicas e administração da operação do Centro de Treinamento. A Divisão de Medicina Desportiva/Ciência do Esporte é também situada no Complexo.

No total, o USOC mantém três centros de treinamentos: 1) em Lake Placid, que está em posição de desfrutar de algumas das instalações como, 'Skating, (luge) esqui cross-country, e (bobsled) que foram desenvolvidos para os Jogos de Inverno de 1980; 2) um centro dirigido em cooperação com a Northern Michigan University em Marquette, Michigan que é usado para esportes de equipe e até certo ponto em programas de desenvolvimento para esqui-cross-country e trenó individual; e 3) a maior e mais completa instalação em Colorado Springs.

Ao contrário de algumas noções públicas existem apenas uns poucos atletas que realmente mantêm residência nos Centros de Treinamento. Não há atletas que vivem em estado permanente em Lake

* Palestra proferida no XVI Simpósio de Ciências do Esporte - 1988.



Placid. Em Marquette, há um grupo de boxeadores que estão em residência e que estudam na Northern Michigan University. Em Colorado Springs, existem de modo geral aproximadamente de 100 a 150 atletas residentes permanentes. Estes atletas vêm de esportes masculinos e femininos de Handball, Judô, Ciclismo, Tênis de Mesa, Arco e Flecha. O restante dos atletas, somando aproximadamente 14.000 atletas por dia que estão nos Centros de Treinamento por curtos períodos de tempo, algumas vezes programas de 3 dias de fim de semana de testes / treinamento ou períodos mais longos de 2 a 3 semanas de treinamento de campo quando os atletas têm tempo disponível.

O que eu gostaria de entocar agora é dar a vocês uma visão geral da estrutura organizacional da equipe profissional da Casa Olímpica. Nós temos em diretor executivo -Barron Pettieger. Reportando a ele, há 6 divisões principais: a Divisão de Relações Internacionais e Protocolo dirigida por Alfredo La Mont; a segunda divisão é Relações de Mídia e Informação Pública; a terceira é a Divisão Legal ou Conselho Geral. Depois há a assistente do Diretor Executivo que é primeiramente responsável por assuntos administrativos e a quinta Divisão é dirigida por John Krinsky, deputado, Secretário Geral de Desenvolvimento - esta divisão é primeiramente responsável pelo levantamento de fundos. A sexta divisão é Medicina Esportiva/Ciência Desportiva dirigida por Robert O. Voy, grau de mestre. O restante dos meus comentários serão inicialmente enfocados na organização e programas entre a Divisão de Medicina/Ciência Desportiva.

O grupo de voluntários que têm a responsabilidade de dar direção à nossa divisão é o Conselho de Medicina Esportiva. Esse grupo envolve médicos, cientistas em exercício em uma variedade de disciplinas, leigos e representantes de atletas. O comitê é primeiramente responsável pelo desenvolvimento das políticas gerais e previsão de direção do nosso diretor de divisão, Dr. Voy. É pois sua responsabilidade, através de várias equipes profissionais, para implementar estes programas. Um quadro de fluxo organizacional simplificado da Divisão inclui basicamente

cinco elementos primários: (1) Comitê de Educação e Pesquisa no Abuso de Substância, que se preocupa basicamente com a educação dos atletas sobre os efeitos potencialmente nocivos no abuso de substâncias e na administração do programa de testes de drogas; (2) o segundo maior programa dentro da divisão é a de Serviços de Medicina Esportiva incluindo seguro, programa de voluntários, preparação de jogos e manutenção de serviços para centros regionais de treinamento; (3) Serviços Clínicos que incorporam a sala de treinamento, serviços dentários, serviços nutricionais e o programa de visão. Em cada uma dessas áreas, nós estamos tentando proporcionar aos atletas acesso a tratamento médico de alta qualidade; (4) a biblioteca e os programas de Serviços Educacionais, mantêm uma coleção limitada mas excelente em Medicina Desportiva, bem como uma coleção de materiais que podem ser relacionados a desenvolvimento de carreira para atletas envolvidos no centro de treinamento. O programa de Biblioteca e Serviços Educacionais é também responsável pelo trabalho de desenvolvimento e coordenação de conferências. O programa que eu represento é o de Ciência Desportiva, onde nós estamos organizados em 5 departamentos. Estes são: Biomecânica Desportiva, Fisiologia Desportiva, Psicologia Desportiva, Ciência da Computação, Engenharia & Tecnologia. Além do programa situado no OTC, nós operamos um programa de Superação. Este é feito sob 2 programas: nosso programa de serviços científicos e nosso programa NGB de pesquisas subsidiadas que permite a uma federação nacional, ou NGB, fazer arranjos com um cientista desportivo a fim de fornecer-lhes serviços bem específicos ou conduzir pesquisas desportivas específicas relacionadas a problemas de seus próprios interesses. A NGB submete propostas para esses programas ao Programa de Ciência Desportiva para levantamento de fundos para competição.

A terceira parte deste trabalho procurará dar ao leitor uma visão da abordagem multidisciplinar que é usada no Centro Olímpico de Treinamento em Colorado Springs para estudar um esporte específico. O modelo que usarei é



o nosso programa de Elite de corrida a distância. Aos atletas selecionados para o programa pede-se que venham ao COT e são encorajados para que tragam seus treinadores com eles para participar da parte educacional do programa. A razão que nos faz sentir ser isto importante é que se um atleta está sendo treinado por alguém e vem sozinho ao nosso programa, tenha acesso a novas informações sobre seu "status" particular, ou tenha acesso a novas abordagens que podem ser relacionadas a seus treinadores, e seus treinadores não estão familiarizados com elas, a oportunidade para a aplicação dessas informações fica severamente limitada. Portanto, acreditamos que o envolvimento dos próprios treinadores permite ao programa ser algo mais efetivo. Os atletas selecionados para o programa são escolhidos pela NGB, neste caso, TAG. Procuramos trabalhar através de coordenadores de eventos para a maratona, 10Km, 5Km, e também envolver atletas de eventos de curta distância como os de 800m.

Estamos considerando a subdivisão dos setores de avaliação de modo que possamos trabalhar com corredores de 5Km, 10Km e corredores de maratona em um conjunto e então usar como um segundo conjunto nosso pessoal de meia distância, sendo corredores de 800 até 3.000 metros. Os corredores que são selecionados estão geralmente em ascensão de suas performances - e normalmente estarão entre os 10 a 15 melhores dos "rankings" nacionais dentro de suas especialidades. Acreditamos que para um atleta ter uma avaliação, não importa a qual disciplina ele pertença num dado momento, e então, não avaliar a efetividade de qualquer alteração no seu regime de treinamento que possa ter iniciado e realmente de um valor um tanto quanto limitado. Acreditamos ser bem melhor se um atleta puder retornar para testes 2, 3, 4, vezes ao ano. Neste programa fomos capazes de fazer com que os atletas retornassem 2 vezes ao ano. Mas achamos ser de muita ajuda aos atletas, especialmente em corrida de distância, onde suas carreiras são mais longas.

A organização geral do setor foi por nós feita com 3 elementos. O primeiro elemento é o da educação. Representantes de cada disciplina dão uma pale-

stra de 1 ou 2 horas tentando passar aos treinadores e atletas aquilo que compreendemos ser o conhecimento corrente de como aquela disciplina específica pode potencialmente afetar a performance, ou como atletas podem usar informações daquela disciplina para ajudá-los a otimizar sua performance. Por exemplo a Equipe de Fisiologia Desportiva apresenta uma visão geral sobre energética e a capacidade de usar um perfil de lactato para estabelecimento de um limiar de treinamento; como estruturar programas de treinamento para trabalhar no limiar; como melhorar o $\dot{V}O_2$ máximo; etc. Na área de Biomecânica, há uma palestra dada relativa a fatores Biomecânicos associados a corrida de distância, forças de impacto vertical e sua relação com lesões, o impacto da distância da passada na economia de corrida, impacto da oscilação vertical do centro de gravidade na economia, etc. Peter Kavanaugh e Keith Williams também têm investigado o movimento da parte posterior do pé, características de supinação/pronação e como elas podem estar relacionadas à necessidade e contribuição potencial da ortótica, e portanto uma visão geral destas informações são apresentadas.

O segundo componente é o atual programa de testes. Esse elemento obviamente toma a maioria do tempo enquanto os atletas estão no campo.

O terceiro aspecto do programa é o retorno de dados. Durante o retorno de dados todos os pesquisadores ou cientistas desportivos encontram-se simultaneamente com o treinador e atletas e revêem disciplina por disciplina as constatações relativas a todos os dados de cada atleta individualmente. Os dados são interpretados em uma base específica a cada disciplina, mas o grupo também procura fornecer ao treinador e atleta acesso ao inter-relacionamento entre constatações de várias disciplinas. Descobrimos ser isso de extrema ajuda pois permite uma visão geral com preensão do "status" de cada atleta!

Esperamos que esse trabalho tenha dado ao leitor alguma visão da estrutura e organização do Comitê Olímpico dos Estados Unidos e como os Centros



Olímpicos de Treinamento são utilizados na tentativa de otimizar a performance dos atletas. A Divisão de Medicina Desportiva/Ciência Desportiva é uma divisão muito ativa, dentro da estrutura e procuramos focalizar nossas atividades na execução de serviços aos atletas e treinadores.

Claudia Monaci e
Maria de Fátima S. Duarte [Inglês]