



Confederação Brasileira de Remo
06/07/2020

Boletim Técnico – 09/2020 – N° 01

Medidas e Monitoramento de Atletas
Remo Paralímpico

O presente boletim tem como objetivo principal relatar as medidas que estão sendo tomadas pela coordenação técnica no que diz respeito ao monitoramento dos atletas e praticantes do remo paralímpico.

Desde meados de março, todos os estados brasileiros estão passando por um momento delicado que ocasionou o fechamento dos clubes em virtude do distanciamento social. Muitos atletas deixaram de utilizar as atividades do remo para manutenção da atividade física, seja pela inexistência de equipamentos simuladores nos clubes para atender todos os atletas ou pela impossibilidade de retornar as atividades na água pelos decretos em cada estado. Essa dificuldade acabou refletindo no distanciamento do treino específico e do treinamento físico, de maneira geral.

Esse distanciamento das atividades específicas nos preocupa, pois findado o primeiro semestre percebemos que muitos países que tiveram o isolamento social como forma de combate da pandemia já retornaram aos treinos. Acrescido a esse fato, a FISA confirmou na semana passada os locais e datas para o acontecimento da Regata Final Qualificatória e outros eventos preparatórios como a Regata Internacional de Gavirate e a Copa do Mundo. Esta confirmação norteia nosso planejamento, mas nos vemos diante de incertezas com a realidade que acomete nosso país, sem sabermos quando poderemos nos reunir para realização de acampamentos visando à formação e a evolução dos barcos.

No final do mês de maio, publicamos um boletim com uma proposta de sessão de treino semanal aos responsáveis técnicos como forma de mantermos os atletas motivados e em atividade. A proposta não teve cunho de obrigatoriedade, assim como acontece com o SNAR. Contudo, a adesão de atletas da Seleção Brasileira contribui significativamente para manutenção e inclusão de novos atletas e praticantes.

Novas referências foram estabelecidas, utilizando o controle da metragem através do tempo proposto, tendo como base, os tempos dados na água em cada embarcação.

CONFED. BRASILEIRA DE REMO
Brazilian Rowing Federation
Filiada à FISA – World Rowing
E-mail: cbr@remobrasil.com
www.remobrasil.com

ESCRITÓRIO RIO DE JANEIRO
Av. Graça Aranha, 145, Sala 709
Centro – Rio de Janeiro, RJ
CEP 20030-003, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (21) 2294-3342

ESCRITÓRIO FLORIANÓPOLIS
Rua Patrício Farias, 55, Sala 610
Itacorubi – Florianópolis, SC
CEP 88034-132, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (48) 3206-9128





Por se tratar de uma modalidade com provas mistas, identificamos uma diferença significativa entre os gêneros na ergometria, o que traz relevância para proposta.

Após um mês de acompanhamento de sessão de treino semanal, tivemos pouco mais de oito atletas paralímpicos envolvidos nos treinamentos. Um número razoável perto das oito vagas que temos disponíveis para atletas paralímpicos nos Jogos. Destes oito atletas, três deles já estão classificados e os outros estão disputando vagas dentro da seleção. Os resultados não foram divulgados no site, porém foram enviados a todos os responsáveis técnicos de atletas que participaram da proposta e estão disponíveis a todos os interessados, mediante solicitação. A repetição das sessões de treino se iniciarão a partir da segunda semana do mês de julho objetivando aumentarmos a adesão de atletas e praticantes, afim de avaliarmos a performance, realizando um comparativo entre eles mesmos e aos atletas referência.

Outra ação que tomamos para reduzir o impacto do distanciamento, junto com a proposta de sessão de treino, foi a aplicação semanal de um questionário, que identifica aspectos relacionados com a qualidade do sono, os níveis de estresse e motivação, além do monitoramento da dor e do peso corporal. O questionário já vem sendo utilizado a quatro meses pelos profissionais do CPB com os atletas das modalidades que eles administram e vem mostrando resultados significativos, no combate ao *overtraining* e às lesões dos atletas. O acompanhamento tem sido realizado com os atletas do remo nas categorias PR1 e PR2 e vem sendo feito por profissionais voluntários das áreas da fisioterapia, nutrição e psicologia do esporte, atuando com encaminhamento e intervenções, quando necessário. Nossa intenção nessa próxima etapa é incluirmos também os atletas da categoria PR3 na proposta, começando pela adesão do cumprimento das sessões de treinos e no controle da saúde física e mental.

Sabemos que os efeitos do destreinamento pode impactar na performance esportiva a curto, médio e longo prazo, por isso a preocupação em mantermos o monitoramento mais de perto para que possamos dar o suporte necessário aos atletas. Com as medidas restritivas sendo flexibilizadas nos estados, acreditamos que é uma questão de tempo para que as atividades sejam normalizadas nos clubes e assim podermos manter o planejamento do desenvolvimento dos barcos já classificados e dos dois barcos que buscarão a classificação na Regata Final Qualificatória, na Itália, entre os dias 07 a 09 de maio do próximo ano..

