



Foto: Seleção Brasileira de Natação Paralímpica.



NATAÇÃO

O ano de 2020 iniciou como a reta final do ciclo para os Jogos Paralímpicos de Tóquio e terminou como um grande desafio para todos os profissionais da equipe técnica. Com a pandemia de COVID-19 declarada no início do ano, as rotinas de treinamentos foram bruscamente afetadas pela necessidade de cancelamento ou, na melhor das situações, uma forte diminuição nos horários de treinos. Soma-se negativamente a isso, a impossibilidade de definições de calendários para as competições, inclusive com o sequente adiamento dos Jogos Paralímpicos para o ano de 2021.

Esse cenário propiciou um desafio diferente e bastante complexo de assessorar os atletas a distância, o que exigiu de cada profissional uma rápida adaptação e muita criatividade para manter os atletas focados, saudáveis e na melhor forma física possível.

COMPETIÇÕES EM 2020

Em 2020, constavam no calendário da modalidade a participação em competições organizadas pelo CPB de abrangência nacional, como as fases regionais do Circuito Brasil Loterias Caixa e de abrangência internacional, como as fases nacionais do Circuito Brasil Loterias Caixa, o Campeonato Brasileiro Loterias Caixa e o Open Internacional Loterias Caixa. De todas essas competições, apenas três das quatro fases regionais do Circuito Brasil Loterias Caixa foram realizadas, as demais foram canceladas com o aumento das restrições causadas pela pandemia. Constavam ainda no calendário, a participação em duas competições internacionais: a World Series de Sabbadoro, na Itália e o Europeu de Natação, na ilha da Madeira, em Portugal.

Não houve novas possibilidades de competição em 2020 e o paliativo foi a realização de tomadas de tempo nas instalações do Centro de Treinamento Paraolímpico Brasileiro para um grupo pequeno de atletas que, dentro de todo o protocolo de segurança estabelecido pelo CPB, puderam aferir suas marcas e dar aos treinadores dados para ajustes necessários à continuidade nos treinamentos.

ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS EM 2020

Com o cancelamento das atividades no Centro de Treinamento Paraolímpico Brasileiro e os Jogos de Tóquio ainda com a data inalterada até aquele momento, foi oferecido suporte aos atletas para manutenção do treinamento nas suas cidades de origem, ao menos dentro das melhores condições possíveis.

Após a confirmação do adiamento dos Jogos na capital japonesa e as restrições de circulação aumentando, provocando o fechamento de clubes, academias e espaços esportivos, de uma forma geral, ficou decidido pelo encerramento da temporada com um evento virtual, que teve como objetivo simbólico o fechamento do ciclo. Foi organizado um período de férias aos atletas para que pudessem descansar, organizar e entender a situação pandêmica e, muito importante, para que passassem um tempo seguros junto a suas famílias. Nesse momento, a comissão técnica se reuniu para traçar as novas estratégias de trabalho e o modelo que seria adotado durante a quarentena.



No retorno às atividades, de forma remota, os profissionais de todas as áreas iniciaram os atendimentos e suporte aos atletas do Centro de Referência Paralímpico Brasileiro, da Seleção Brasileira absoluta e dos atletas monitorados (com potencial de participação nos Jogos Paralímpicos). Esse trabalho aconteceu de forma ininterrupta até o momento que o atleta iniciasse o trabalho presencial, que ocorreu com a aprovação do protocolo de segurança entre o CPB e Secretaria Municipal da cidade de São Paulo no mês de julho. No caso dos atletas da Seleção Brasileira absoluta e monitorados, o trabalho foi realizado de acordo com a demanda de cada atleta: se o clube oferecesse algum dos serviços ou o atleta retornasse a sua rotina, o serviço era interrompido.

DURANTE A QUARENTENA

ALTO RENDIMENTO

Foram monitorados 48 atletas em todas as áreas de atuação da comissão técnica. Esses atletas foram divididos em grupos e recebiam diariamente informações e orientações de cada uma dessas áreas:

PREPARAÇÃO TÉCNICA: Triagem pelos treinadores sobre a necessidade de cada atleta e as condições de treinamento de cada um;

PREPARAÇÃO FÍSICA: Foi elaborada uma planilha individualizada de treinamento de acordo com as condições de cada atleta: materiais, espaço, locomoção. A cada três semanas a planilha era atualizada com novos dados;

FISIOTERAPIA: Foi desenvolvido um programa em conjunto com a preparação física com objetivo principal de prevenção de lesões. Também apro-

veitaram a oportunidade para desenvolver capacidades pontuais como, por exemplo, a flexibilidade. O acompanhamento foi realizado através de vídeos, chamadas de voz e encontros em grupo de forma remota;

PSICOLOGIA: Foram realizadas consultas individuais com os atletas através de chamadas de vídeo e atividades em grupo com caráter social, de integração e motivacional no período de isolamento;

NUTRIÇÃO: Os atletas foram orientados para adequação da dieta levando em consideração o momento de isolamento, gasto energético baixo e o nível de atividade praticada;

MEDICINA: Todos os atletas e profissionais tiveram acompanhamento da equipe médica tanto para assuntos relacionados à COVID-19 quanto para outras intercorrências no período;

CIÊNCIA DO ESPORTE: Os atletas foram monitorados por meio de questionários habitualmente utilizados pela equipe e compilou os dados de avaliação de todas as áreas.

Um encontro semanal com toda a equipe multidisciplinar foi realizado para discussão das ações executadas e análise da situação de cada atleta, o que possibilitou o planejamento e ajustes para as ações futuras. Além disso, foram realizadas reuniões com a participação dos treinadores nacionais com um grupo de treinadores da natação convencional, denominado Encontro Original. Trataram, além de questões técnicas, muitos assuntos relevantes e em comum, como: áreas multidisciplinares, a mulher no esporte e inclusão.

DESENVOLVIMENTO

LIVES PARALÍMPICAS: No início da quarentena, foram realizados 9 encontros virtuais (*lives*) no Instagram do Comitê Paralímpico Brasileiro com os profissionais da natação. O objetivo principal foi informar a comunidade da natação sobre o trabalho de cada área e a importância da manutenção destes trabalhos durante a pandemia. Foram mais de 1.500 visualizações, além das pessoas que acompanharam as transmissões ao vivo.

Semana de treinamento de jovens *online*: Percebendo a queda na motivação de jovens nadadores durante a fase de isolamento, a comissão técnica organizou uma semana de treinamento *online* onde foi passado todo o conteúdo teórico das nossas fases de treinamento, além de uma competição onde os jovens atletas tiveram a oportunidade de conhecer um pouco mais da história do Movimento Paralímpico. Participaram 17 atletas do Camping Escolar 2019, 20 atletas do Camping Escolar 2020, 20 atletas da Seleção Brasileira Sub-18, 12 atletas da Seleção Brasileira Sub-20 e nove atletas da equipe de transição, totalizando 78 participantes. Durante os encontros *online* tivemos mais de 2.300 visualizações.