Nos dias de hoje, falar da importância da recuperação no processo de treino é uma questão demasiado óbvia. Apesar dessa constatação, o que é que nós fazemos para que de facto os nossos jogadores

se apresentem nas melhores condições físicas no primeiro treino da semana, de forma a que possam continuar a treinar nos limites da intensidade desejada?

Quando realizamos uma revisão bibliográfica actualizada sobre esta temática e a completamos com uma simples pesquisa na internet, verificamos que ao nível dos conhecimentos , dos meios e dos recursos Humanos necessários, estamos ainda mais longe da realidade internacional, do que propriamente das metodologias que utilizamos para prescrever o treino. Em Portugal , apenas os clubes e alguns atletas de elite, possuem o mínimo necessário para que a recuperação, faça de facto parte do processo científico de treino. Para a grande maioria dispor de um fisioterapeuta é já uma enorme mais valia. Resta portanto aos treinadores serem mais uma vez, os “grandes mágicos” que tudo tem que saber, para assim poderem da melhor forma possível, velarem pela saúde dos seus atletas.

Na excelente obra “Prevenção de Lesões no Desporto”, da Texto Editores 2010, Luís Horta, diz-nos no capítulo treze, “Meios e Métodos de Recuperação na actividade desportiva”, que: “A recuperação desportiva não pode ser considerada como um processo natural, pois as cargas de treino são cada vez mais intensas e volumosas, mas sim algo de programado e cientificamente planeado”. Isto leva-nos á necessidade de ter o máximo cuidado com o planeamento do treino, ao tipo de matriz fisiológica dos métodos que utilizamos, da importância que atribuímos ao repouso (e da forma como o explicamos aos atletas),dos cuidados nutricionais e dos meios que dispomos na área da Medicina Física e de Reabilitação. Dentro daquilo que está mais ao nosso alcance, o planeamento do treino, terá que reflectir o cuidado e a importância que atribuímos á necessidade de os nossos atletas treinarem o mais possível com o organismo fresco, já que administrar cargas sobre organismos cansados, rapidamente levará a um estado de fadiga, ou seja, a um estado de má forma desportiva da condição física, e aí não há “Força psicológica”, ”Espírito de grupo”, ”Argumentação táctica”, “Amor ao clube”,“Profissionalismo”, “ Fadiga táctica (seja lá o que isso for…..)” e outros chavões que constantemente ouvimos e lemos na Imprensa Desportiva, que nos valham .Quando pedimos

aos nossos jogadores “uma defesa agressiva”, e que joguem rápido, temos que ter a honestidade intelectual de reconhecer se fizemos tudo o que tínhamos ao nosso alcance, para que os atletas cumpram essas nossas exigências técnico-tácticas. Para aqueles que como eu, orientam adolescentes que chegam ao treino depois de uma manhã e uma tarde de aulas, muitas vezes já com noventa minutos de Educação Física nas pernas, ou então adultos após um dia de trabalho, todos os cuidados são poucos. Conhecer o horário escolar ou de trabalho dos nossos atletas é fundamental para o planeamento semanal do treino e para estabelecer quais os dias mais “pesados” e os mais “leves”.

Podemos assim concluir, que no contexto da prática amadora do desporto de competição a primeira regra no que diz respeito á Recuperação é a lei do bom senso já que o resto só é possível no âmbito profissional ou de alta competição.

Uma boa semana para todos
Sebastião Mota

Pode ver o artigo " O treino e a recuperação " em pdf, aqui.

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .