

Iniciamos uma nova secção na Newsletter que nos apresenta um fiel retrato dum treinador. A ênfase é colocada na forma que esse treinador utiliza a biomecânica e as outras ciências do desporto.

Treinador e biomecânica: Paul Thompson



Paul Thompson (alculha Thommo) inicia esta secção não por o conhecer há muito tempo mas porque é, até hoje, um dos treinadores com maior interesse científico que eu conheci.

A carreira de Paul começou em 1978, aos 14 anos, na Telopea Park High School em Canberra, Austrália. Ao mudar-se

para Narrabundah College, foi treinado pelo conhecido treinador Peter Shakespeare. O treino trouxe resultados e o Paul ganhou os Nacionais em Juniores. Foi seleccionado para a equipa nacional e, em 1982, foi 4º em 2- nos Campeonatos Mundiais FISA, realizados em Piediluco, Itália.

Em 1985 Paul era remador do 8+ que venceu a Kings Cup, uma prova inter-estadual na Austrália. Esta equipa foi treinada por Brian Richardson que, como treinador, conquistou muitas medalhas com equipas da Austrália e do Canada. Em 1985, o Australian Institute of Sport (AIS), em Canberra, iniciou o seu programa de remo e Paul ganhou uma bolsa como atleta. Treinado por um treinador famoso e exigente, Reinhold Batschi, Paul ganhou a medalha de prata no 8+ no Match des Seniors, em 1985, e 4 títulos nacionais. Nesse ano, Thommo teve o seu primeiro contacto com a ciência do desporto pelos fisiologistas Dick Telford, Doug Tumulty e Alan Hahn. Testes fisiológicos no ergómetro Gjessing exigiam enormes sacos de Douglas para a medição do consumo de oxigénio.

Depois duma lesão no pulso contraída num acidente de viação, Paul terminou a sua carreira como remador e dedicou-se aos estudos na Canberra University onde se licenciou em Ciências Aplicadas. Em 1988, ganhou uma bolsa como treinador no AIS tendo Batschi como mentor. Nesse ano, trabalhou com Alan Hahn no então programa piloto de Identificação de Talentos onde ele detectou Megan Still. Paul foi o treinador de Megan, durante toda a sua carreira, na qual ela se sagrou campeã do Mundo e Olímpica em W2-.

Em 1990, Paul tornou-se treinador chefe da equipa feminina no AIS. Nessa altura, a ciência do desporto teve um importante desenvolvimento. Um novo edifício no AIS foi dedicado à Ciência do Desporto e a sua utilização expandiu-se rapidamente. Paul trabalhou com especialistas, reconhecidos mundialmente, na Fisiologia, Psicologia e Nutrição. A biomecânica do remo foi introduzida pelo Dr. Richard Smith da Sydney University, que trouxe para Canberra o seu sistema de telemetria que media a força do remo e o ângulo da remada. Mario Lamontagne, o biomecânico do AIS, realizou filmagens duma ponte para definir os ângulos da remada.

Em 1992, o AIS adquiriu o seu próprio sistema de telemetria, desenvolveu um ergómetro instrumentado e contratou o seu primeiro biomecânico a tempo inteiro, Peggy McBride. A partir desta data, foram introduzidos no dia a dia do treino

testes biomecânicos regulares na água e no ergómetro. Foram bits e ferramentas que produziram resultados impressionantes: durante as Olimpíadas de Atlanta, em 1996, a Austrália tornou-se o país número 1 do remo e ganhou 6 medalhas, 2 de ouro. Uma das equipas de ouro, o W2- Slater/Still era treinada por Thommo. Foi um grande sucesso para um jovem treinador com 32 anos.

Conheci Paul em 1998 quando fui trabalhar para o AIS. O anterior biomecânico, Conny Loshner/Draper, apresentou Thommo como um homem difícil mas verifiquei que era muito interessante e um desafio trabalhar com ele. Era o treinador que mais usava a biomecânica. Com a recém desenvolvida tecnologia "Immediate Feedback System" ("óculos virtuais") procuramos melhor a técnica do novo W2- Slater/Taylor, medalha de prata nos Jogos de Sidney, em 2000.

No final de 2000 Paul aceitou um novo desafio ao ser nomeado treinador chefe (Femininos) da Amateur Rowing Association. Atingiu o sucesso na GB quando o 2- Grainger/Bishop venceu os mundiais de 2003. A GB venceu 3 medalhas nas provas femininas nos JO de Atenas, prata para Grainger/Bishop no 2-, prata do 4x e bronze no 2x.

Nos finais de 2004 Paul foi promovido a treinador chefe dos Femininos e Ligeiros. Durante o último ciclo olímpico, a equipa feminina e os pesos ligeiros conquistaram 16 medalhas nos Mundiais e JO de Pequim. Em 2007, Paul foi nomeado pela FISA Treinador do Ano. Em Pequim, a equipa teve 6 barcos na final A e venceu medalhas de ouro, prata e bronze. Durante este período, Paul conquistou, com a equipa feminina, 3 títulos mundiais e uma medalha de prata em Pequim.

Paul continuou a utilizar a ciência como elemento principal do seu programa utilizando os recursos da GB Rowing, do English Institute of Sport, do Olympic Medical Centre e instituições parceiras como o Imperial College.

Paul utiliza a biomecânica com as suas equipas na água para desenvolver remadas compridas e otimizar a afinação face à antropometria dos seus remadores (RBN 2001/11). Utiliza as curvas de força e procura definir o estilo de remo mais eficiente (RBN 2001/07). O percurso da pá na água é muito importante já que é possível aumentar a eficiência da pá ao diminuir o seu arrasto. Ele utiliza, sistematicamente, o normativo das velocidades do barco às diversas cadências ao utilizar as folhas de cálculo (RBN 2004/03, 2005/10). Utiliza os "googles" para feedback em tempo real durante as sessões técnicas.

A filosofia do treino de Thommo inclui a ciência do desporto como ferramenta de abordagem da preparação do atleta em treino e competição. Considera um privilégio ter trabalhado com cientistas e treinadores de alto nível que muito contribuíram para a sua evolução, desenvolvimento do seu programa de trabalho com equipas e para a obtenção de resultados. É, neste sentido, um "instrumentalista" e procura utilizar a ciência o mais eficaz possível. No entanto, ele acredita na essência do ser humano e de que o treino nunca será substituído por um processo de produção industrial. O Remo é acerca da propulsão dos barcos mas também dos seus remadores. Para cada atleta de sucesso, existe um treinador dedicado e uma equipa de apoio por detrás dele.

Contacto:

✉ ©2008: Dr. Valery Kleshnev,
kleva@btinternet.com , www.biorow.com