

## TRAINING CAMP ALTITUDE – PREPARAÇÃO JOGOS SULAMERICANOS 2018

### FORMULÁRIO Nº. 6 - RELATÓRIO TÉCNICO DA EQUIPE OLÍMPICA PERMANENTE

#### 3. Avaliação Técnica do Treinamento

##### 3.1 Avaliação técnica de atleta(s)/equipe

No período de 3 semanas em que o Training Camp em Cuenca foi realizado, conseguimos executar significativas cargas de treinamento, com elevado desempenho de todos os integrantes da equipe, que se mantiveram muito focados no trabalho e motivados em cumprir as sessões propostas.

#### 4. Aspectos Disciplinares

Todos demonstraram comportamento exemplar, não havendo ocorrências do âmbito disciplinar

#### 5. Avaliação Médica de Atletas

Foram realizadas sessões de massagem desportiva 1 vez por semana, com o Massagista Patrício: +593 99 246 4235;

Sessões de osteopatia para 2 atletas, na Clínica Equilibrio – Osteopata Willian, cerca de 200mts do alojamento;

Análises bioquímicas de Hemograma, CPK e Uréia, 1 vez por semana, coleta realizada no hotel, pela manhã, pela clínica Paucarbamba (ver tabela de resultados abaixo)

Itens:	Manoel			Kauê			Luísa		
	07/mai	17/mai	24/mai	07/mai	17/mai	24/mai	07/mai	17/mai	24/mai
<b>Glóbulos Vermelhos</b>	5.950.000	5.350.000	5.620.00	5.680.000	5.490.000	5.510.000	5.480.000	5.330.000	5.480.000
<b>Leucócitos</b>	9.600	6.700	7.400	5.000	7.300	6.700	7.100	5.800	8.500
<b>Hemoglobina</b>	17,9	16,8	17,2	17,4	17,3	16,5	15,2	15,3	15,9
<b>Hematócrito</b>	53,4	48,5	50,4	51,6	50,3	50,5	46,5	45,7	47,1
<b>Eritrossedimentação</b>	1	3	2	2	2	3	9	5	5
<b>VCM</b>	89,8	90,8	89,8	90,9	91,7	91,7	85,0	85,8	86,1
<b>HbCM</b>	30,0	31,4	30,6	30,6	31,5	29,9	27,7	28,7	29,0
<b>CHbCM</b>	33,5	34,6	34,1	33,7	34,3	32,6	32,6	33,4	33,7
<b>Neutrófilos</b>	57	58	54	45	56	48	58	51	52
<b>Linfócitos</b>	40	39	42	52	40	47	38	44	44
<b>Monócitos</b>	1	-	1	-	1	1	1	1	-
<b>Eosinófilos</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>Basófilos</b>	-	-	-	-	-	1,0	-	1,0	1,0
<b>Plaquetas</b>	273.000,0	243.000,0	221.000,0	242.000,0	256.000,0	230.000,0	352.000,0	305.000,0	279.000,0
<b>Urea</b>	39,3	42,9	40,6	41,2	47,3	43,5	39,0	48,9	42,4
<b>CPK</b>	225,0	396,0	389,0	186,0	325,0	221,0	184,0	209,0	129,0

## **6. Infraestrutura do treinamento**

### **6.1 Comentários sobre o alojamento da equipe**

Ficamos alojados em um Hostel, com infraestrutura que atendeu as necessidades da equipe, bem localizado para os deslocamentos aos locais de treinamento, boa internet.

### **6.2 Comentários sobre a alimentação**

A alimentação foi servida pelo Hostel, sendo muito similar aos hábitos alimentares dos atletas, havia a flexibilidade para solicitarmos adicionais, bem como ajustarmos o modo de preparo de alguns alimentos.

### **6.3 Comentários sobre as instalações e material esportivo]**

De maneira geral, as instalações que utilizamos atendiam as necessidades.

Para natação, tínhamos a disponibilidade de uma piscina olímpica, cerca de 7min do hostel, localizada no Coliseo, porém em muitos dias a água estava gelada, fazendo com que treinássemos com roupa de borracha; também tínhamos a disponibilidade de uma piscina de 25mts, cerca de 5min do hostel, aquecida, porém apenas para o período do final de tarde;

Ciclismo, todos os treinos, iniciamos na porta do alojamento, e com poucos minutos, já nos encontrávamos em boas vias, em montanhas e/ou em percursos plano, com acostamento e sem maiores dificuldades com segurança. Disponibilidade de velódromo, localizado no Centro de Alto rendimento, cerca de 20min pedalando do hostel. Sempre fizemos os treinos com carro de apoio. Também levamos 2 rolos para treino indoor;

Corrida, cerca de 50mts do alojamento, tínhamos uma trilha, beirando Rio, aproximadamente de 10kms, onde era possível realizar rodagens mais fáceis; disponibilidade de pista de atletismo, cerca de 17min do alojamento, com qualidade média, pois o piso estava um pouco desgastado, porém atendeu as necessidades da equipe; trilha de boa qualidade em uma montanha chamada Soldados, onde ascendemos até 3300mts e realizamos sessões mais longas, esteira com velocidade máxima de 20km/h, em uma academia cerca de 5min do alojamento, ao custo de US\$ 6,00 para utilização.

Ginásio, era localizado no Coliseo, junto a piscina olímpica e atendia as necessidades de treinamento.

Nesse item, cabe ressaltar o apoio que tivemos do treinador local Francisco, que nos recebeu da melhor forma e não mediu esforços para nos auxiliar em todas as necessidades.

### **6.4 Comentários sobre o transporte**

Os voos a Cuenca são um pouco complicados, havendo necessidade de 2 conexões, tanto a viagem de ida, como a viagem de volta, leva o dia todo, não havendo possibilidade de realizar nenhuma sessão de treinamento, antes ou depois da viagem.

Os transferes foram realizados pelo apoio local.

Necessidade de um carro para deslocamento da equipe a praticamente todos os treinamentos e apoio no ciclismo.

## **7. Anexar arquivos no formulário (fotos)**