



Durante a prática do mountain bike, há uma variedade de situações (single tracks, descidas, subidas, pedras...) e dificuldades que exigem dos atletas muita técnica e controle da bicicleta. No transcorrer de uma competição

os atletas mais habilidosos conseguem percorrer os single tracks com menor desgaste e maior velocidade. Esta vantagem pode ajudá-los a recuperar o tempo perdido em outros trechos do percurso ou ainda aumentar a distância sobre seus adversários.

Contudo, para usufruir desta vantagem são necessárias sessões de treinamentos técnicos específicos para o mountain bike. É impossível pensarmos em melhoria dos resultados esportivos, principalmente no XC, sem levarmos em consideração esse aspecto.

No mountain bike encontramos atletas com diferentes níveis de habilidade técnica e domínio da bicicleta. Este fato tem consequências diretas no desempenho principalmente se o mountain bike for praticado em percursos repletos de single tracks, curvas acentuadas, erosões, pedras soltas...

Exemplificando de maneira um pouco exagerada, é como se um atleta de ciclismo de estrada (sem experiência prévia no mountain bike) estivesse competindo em um circuito de XC altamente técnico. Além da parte tática específica do mountain bike (muita “explosão” na largada, a busca pelo melhor posicionamento nos trechos mais fechados...) e do tipo de bicicleta ser bastante diferente, o atleta de ciclismo de estrada perderá muito tempo nos trechos mais técnicos. Neste caso a economia de energia, o menor esforço, a maior velocidade estará toda em favor dos atletas do mountain bike.

Diante disso, surge a afirmação de que durante a prática do mountain bike nem sempre os atletas que apresentarem as melhores condições físicas apresentarão os melhores desempenhos finais. Lembre-se desses detalhes nos próximos treinos e reserve pelo menos uma sessão semanal para aperfeiçoar a técnica.

Quanto mais contato com a bike mais familiarizado com ela você irá ficar. A técnica pode ser feita no dia-a-dia de trabalho, transpondo obstáculos de calçadas, andando trilhas com lama ajuda e muito a técnica, descer escadas, etc.

Mas lembre-se que sem equipamentos isso pode machucar ou até sofrer acidentes graves, tome cuidado nas ruas. O conselho que dou é usar equipamentos de DH como: joelheiras, cotovelleiras e capacete fechado.

Existem muitas maneiras de você adquirir técnica, não necessariamente andar só em trilhas, muita gente não tem tempo para treinar e isso pode ajudar a melhorar sua técnica, pense nisso...

Quero agradecer meu treinador Helio de Souza, que colaborou com a matéria.