



A pouco mais de 1 mês para o início das competições de MTB, é importante estar preparado para evitar surpresas desagradáveis na hora da corrida, como por exemplo: dores, desconfortos e fadiga;

e isso depende unicamente do treinamento correto realizado pelo atleta. Nos iniciantes as lesões em geral aparecem em função a orientação errônea, alimentação deficiente, falta do uso de equipamento adequado e mau ajuste da bicicleta.

O TREINAMENTO:

Para a realização de um bom treinamento, alguns princípios devem ser respeitados:

- Princípio da individualidade biológica: É importante respeitar as características fisiológicas individuais do atleta, como por exemplo: frequência cardíaca, VO₂ máx e limiares de treinamento. Esses parâmetros, são obtidos mediante a realização de uma avaliação física, mais especificamente, através de uma análise Ergoespirométrica.

- Princípio do aumento progressivo de cargas: Mostra que um aumento gradativo de cargas influencia o resultado final do treinamento, principalmente em provas de maratona onde as rodagens sugeridas em treinamento são mais altas do que as das provas como o cross country. Essas cargas podem ser interpretadas como sendo o volume (distância a ser percorrida em um treinamento) e intensidade (velocidade em que será percorrida essa distância).

- Princípio da super compensação: Para todo treinamento existe um período de descanso (recuperação) adequado, que serve tanto para a restauração dos substratos energéticos (glicogênio) e líquidos corporais, como também para a recuperação das fibras musculares desgastadas durante a corrida.

Respeitar a recuperação é tão importante quanto realizar o treinamento. Independente do seu nível as etapas de treinamento devem ser seguidas corretamente. Ter pressa não é o mais indicado quando estamos nos referindo a melhora da performance, pois ninguém se torna um grande ciclista da noite para dia. Para isso é preciso dedicação, disciplina e paciência.

A ALIMENTAÇÃO:

Em uma alimentação balanceada, indica-se a ingestão diária de: 60 a 70% de carboidratos, 25 a 30% de lipídeos e 10 a 15% de proteínas. Para ciclistas, o consumo de carboidratos deve ser

aumentado para evitar o esgotamento gradual das reservas de glicogênio, que pode ser causado por dias consecutivos de treinamento intensivo. Logo após o término da sua corrida e/ou treinamento (até 4 horas), indica-se uma dieta rica em carboidratos para auxiliar a produção de glicogênio dos músculos e fígado.

No dia da competição, a dieta deverá ter baixo teor de proteína que é eliminada pelos rins juntamente com uma quantidade proporcional de água, a fim de prevenir um possível quadro de desidratação.

A HIDRATAÇÃO:

É necessário hidratar-se antes e depois da corrida devido a grande perda de água para o atleta. Não há uma regra definitiva para saber a quantidade de líquido necessária para repor a perda, mas é consenso entre especialistas que se devem ingerir líquidos antes de ter sede, assim sendo, indica-se ingerir de 250 ml a 600 ml de líquidos, em etapas, duas horas antes da corrida, o que garante um nível adequado de hidratação e tempo suficiente para eliminar o excesso. Durante a corrida, a quantidade de líquidos a ser tomada deve tentar repor a quantidade perdida através do suor. Em média de 250 a 300ml a cada 20 minutos. Além de água, é interessante que o atleta tome outros tipos de líquidos durante o exercício, como os isotônicos, visando à reposição de outras substâncias como sais minerais.

OS EQUIPAMENTOS

Quando pensamos em MTB, a primeira coisa que vem em nossa cabeça é: "preciso de uma bike TOP". Hoje, existem várias marcas, nacionais e importadas, que atendem a necessidade de cada atleta. A escolha do vestuário (camiseta, bermuda, meia, sapatilha, capacete e luva) também deve levar em consideração o conforto e adequação ao clima.

Para ciclistas que visam competições é indica-se a aquisição de um bom monitor de frequência cardíaca.

Veja alguns dos principais defeitos de postura sobre a bike:

- Selim alto demais: perda de eficiência e “quebra” a pedalada. O ciclista rebola quando visto por trás.
- Selim baixo demais: não produz a energia ideal e pode acarretar lesões, pois recruta outros grupos musculares.
- Selim muito para frente: durante a pedalada o joelho passa da linha do eixo do pedal e pode provocar dores no tendão patelar.
- Selim muito para trás: Pode gerar dores na panturrilha, logo atrás do joelho.
- Taquinho muito para frente: haverá menos apoio na base do pé do ciclista. Fora do alinhamento do metatarso, há perda de força na pedalada.

- Taquinho muito para trás: A pedalada passa a ter como base o meio do pé e pode acarretar dores na sola.

- Taquinho aberto ou fechado: Pode causar lesões nos ligamentos cruzados posterior e anterior dos joelhos. A maioria dos problemas de ligamento vem do taquinho mal posicionado.

AS LESÕES:

Muitas vezes, durante os treinamentos ou até mesmo durante a competição, você é surpreendido com dores, como exemplo: dores musculares, dor nos joelhos, lombalgias, cervicalgias, tendíneas, como outras, que podem ser evitadas ou de fácil resolução, se tratadas logo no seu início, pois os sintomas podem se agravar a tal ponto que a continuação da prática se torne impossível. Além disso, os erros de treinamento envolvendo aumento excessivo de quilometragem, treinamento de velocidade muito rápido e treinamento em subidas podem estar envolvidos no aparecimento das lesões.

Esforço repetitivo

* O fato de permanecer sentado no selim por períodos prolongados pode levar a lesões neurológicas podendo acarretar desde perda de sensibilidade na área perineal até a impotência sexual. Isso, é claro, relacionado ao tempo de exposição, tipo de banco, postura ao pedalar e predisposição própria do atleta;

* Síndromes compressivas ao nível do punho : quando se mantém a articulação em extensão ou flexão por períodos prolongados, desencadeando o "formigamento" clássico dos dedos, de acordo com o nervo acometido;

* Coluna lombossacra : lesões que se estendem desde dores até desvios de discos, vértebras e ligamentos. Vale lembrar que a postura de flexão da coluna aumenta a pressão nos discos intervertebrais e ligamentos anteriores podendo desencadear hérnias discais que, dependendo de sua localização, podem comprimir raízes nervosas, levando a radiculites (dor ciática).