



**Princípios do treinamento** - Como em tudo na nossa vida, devemos programar o desenvolvimento, para que os objetivos sejam atingidos, a falta de planejamento, entre outras coisas faz com que percamos o foco em atingir nossos objetivos, isso não é diferente no ciclismo.

Não só no ciclismo mais como também em outras modalidades esportiva, o planejamento bem feito, organizado de forma a levar o ciclista a ter picos de desempenhos nos períodos das principais competições é algo fundamental. Associar a temporada, os períodos de descanso, os períodos de treinos intensos e de treinos volumosos, distribuir isso em uma tabela e seguir sempre com o objetivo de obter o melhor desempenho nas principais provas que pretende competir, isso é a periodização.

Para a melhor organização da periodização precisamos seguir alguns princípios, vamos ver a seguir o que diz cada um deles:

**Princípio da sobrecarga progressiva:** Esse princípio diz que devemos sempre aumentar o que estamos treinando, seja o volume ou a intensidade. Ou seja, se passamos uma semana pedalando 40km em 1h30` vamos ter uma dificuldade no inicio, que vai ser superada, sinal de adaptação, caso não aumentarmos, ou o volume, ou a intensidade, não vamos nos adaptar mais, ou seja, não vamos melhorar nossa performance. Ou seja devemos fazer um aumento progressivo e contínuo da carga de treino, esse é um ponto fundamental na hora de organizar o treinamento.

**Reversibilidade:** Esse é um princípio que diferente do princípio da sobrecarga, é pouco visado e pouco aplicado pelos treinadores e atletas. Esse princípio diz que tudo que ganhamos com o treinamento devemos perder com o destreino. Complicado, vou explicar mais a fundo, muitas adaptações que ocorrem com o treinamento, principalmente com o treinamento de atletas de ponta, são semelhante a patologias, doenças que pessoas não atletas possuem, vou dar um exemplo que provavelmente é um dos mais vistos no esporte, principalmente em esportes que possuem cargas elevadas tanto na pré-carga cardíaca (maratonas) quanto na pós carga cardíaca (musculação, levantamento de peso), para se ter uma idéia o ciclismo tem as duas característica, pois é um esporte de alta pré-carga, quanto alta pós-carga, junto com ele está o futebol, basquete, futebol americano entre outros. Essas modalidades apresentam movimentos cíclicos e resistidos, os que mais exigem do músculos cardíacos. O músculo cardíaco reage ao treinamento de forma semelhante aos músculos do resto do corpo, ou seja ele hipertrofia concentricamente (aumento da pós carga) semelhante a fazer musculação e excentricamente (aumento da pré-carga) semelhante a fazer alongamento. Existe uma doença do músculo cardíaco que se chama cardiomiopatia hipertrofica, dessa patologia faz com que as fibras do

coração sofra hipertrofia de forma descoordenada, que depois de um certo ponto da doença entramos em um quadro de insuficiência cardíaca. Essa foi a causa de morte de alguns atletas, principalmente no futebol, onde pelo menos 2 brasileiros já faleceram por descaso com a reversibilidade do treinamento. Um atleta bem treinando apresenta o coração idêntico ao de uma pessoa com essa patologia citada, a única forma de diagnosticar que um atleta bem treinando está com cardiomiopatia hipertrófica, é realizando o trestreino e analisando se o seu coração volta aos parâmetros normais. Isso é muito difícil de acontecer, principalmente pelo fado do atleta não concordar com o destreino e em muitos casos o rendimento desse atleta envolve muito dinheiro e a sua paralisação por determinado tempo poderá causar grandes prejuízo, tanto para o atleta quanto para a equipe. Vamos para outro principio, já nos prendemos muito nesse.

Especificidade: Esse principio sendo bem sucinto diz que, se somos atletas do ciclismo, devemos treinar ciclismo, ou seja, não adianta só treinar corrida de rua (pedestrianismo) e depois querer ter um ultra desempenho no ciclismo, isso quando levamos ao pé da letra o que o principio diz. Passando para o treinamento, devemos organizar e realizar treinos específicos para o ciclismo, ou seja quando for fazer musculação devemos nos concentrar em treinos determinados músculos da perna, em ângulos que condizem com os que realizando quando estamos sobre a bike, com velocidade de que são específicas do ciclismo. Não adianta treinar como um fisiculturista que a transferência para o desempenho na bike vai ser baixíssimo, se não negativo.

Recuperação: Como todo mundo, o corpo ciclista precisa de férias. É fundamental entre grandes picos de desempenho fazer um período de pelo menos duas semanas nas quais o volume e a intensidade de treinamento caem muito e rapidamente. Caso desrespeitar esse período de recuperação do corpo a chance do ciclista obter um lesão na temporada seguinte é muito grande. Esse tempo de descanso também deve ser seguido em períodos pequenos de treino, por exemplo, durante uma semana de treinamento, colocamos um dia com muita intensidade e outro com muito volume, devemos realizar treinos recuperativos que vão ajudar na regeneração muscular. Não respeitando o tempo de recuperação do corpo o atleta ao invés de ter uma somatória positiva no final do treinamento passa a ter um desempenho negativo. O gráfico 1 mostra o que acontece quando damos descanso suficiente para jogarmos outro estímulo, treinamos o que causa lesão muscular, logo em seguida ocorre a supercompensação, e depois do pico dela, devemos aplicar outro treino, dessa forma sempre vamos ter um gráfico positivo, que demonstra melhora de desempenho.

O gráfico 2, demonstra o que ocorre quando não distribuimos bem nosso treinamento, após uma sessão de treinamento de determinado tipo de capacidade outra é aplicada de forma que não dá tempo do atleta se recuperar.

Princípio da individualizada: Segundo esse princípio cada ciclista é um e que deve ser tratado de forma diferente um do outro, ou seja devemos levar em consideração todos as capacidades, limitações, desejos e tudo que é característico de cada ciclista, não adiante pegar um ciclistas tem recuperação lenta, e antes de passar por um período adaptativo, colocá-lo em treinos intensos, longos e um seguido do outro, provavelmente teremos menos um ciclista no mundo. Por isso é tão importante avaliar constantemente o ciclista, avaliações iniciais para analisar o que pode e o que deve ser feito, avaliações durante a periodização para analisar se o treinamento está sendo efetivo como se espera, caso não estiver deve-se encontrar o que está limitando o desenvolvimento e assim adequá-lo ao atleta. Devemos avaliar os pontos-fracos e fortes de cada atleta, para evidenciá-los durante o treinamento, o objetivo da periodização é buscar o máximo de cada atleta, ou o máximo de cada ciclista, para que atinja seus objetivos, seja ele ser campeão de uma volta ciclística, ou fazer uma grande ciclo-viagem, ou perder alguns quilinhos a mais, pensando no seu treinamento, avaliando seu planejamento constantemente, corrigindo eventuais falhas no planejamento e respeitando os limites do corpo de cada um, sem duvida os objetivos vão se alcançadas.

Acabamos de ver os principais princípios do treinamento, que deve ser à base de qualquer periodização de treinamento, muita pesquisa e anos de pratica foram necessária para chegar ao que temos hoje e muito ainda falta ser pesquisado para esclarecer melhor algumas duvida que nos rodeiem. Vamos na próxima coluna colocar mais informações sobre o desenvolvimento da periodização.

Lembrado que è muito seguro procurar bons profissionais para a formatação do programa de treinamento de qualquer modalidade, pois esses estudaram anos, alem dos anos de pratica, dando conhecimento para a formatação de programas com o mínimo de erros possíveis e que sigam todos os princípios do treinamento.

