



Freqüente as pessoas me perguntam sobre o “segredo” das minhas vitórias e como eu consegui conquistar 10 títulos brasileiros. Elas foram o resultado final de um processo extremamente complexo, que foi muito além da preparação física. Preparação psicológica, bons equipamentos, exames clínicos, nutrição, orientação técnica e tática dentre muitas outras variáveis tiveram que ser pensadas e trabalhadas até que eu chegasse nestes números. Pensar de em todas essas questões não foi tarefa fácil, ou diria, impossível para uma única pessoa, por isso a importância e a necessidade da ajuda de bons profissionais.

Quando se deseja melhorar o desempenho esportivo as dúvidas mais comuns são: O que treinar? Quando e como treinar? Por quanto tempo treinar? Mas, devemos começar o planejamento esportivo através dessas indagações?

A verdade é que essas questões não são as primeiras etapas do planejamento esportivo de um atleta.

A etapa inicial é análise do atleta que vai desde os exames clínicos, exames físicos, principais características e deficiências, perfil psicológico, equipamentos utilizados, disponibilidade para treinar, passado de competições, principais resultados... enfim, um levantamento completo e repleto de informações sobre o atleta. O segundo passo é traçar objetivos reais baseados nas informações adquiridas previamente e levando em consideração o calendário de competições. O número de competições, as datas e a importância de cada competição são informações que devem estar bem definidas nesta etapa do planejamento.

A próxima etapa é a temporalização do trabalho. Este é o momento que devemos pensar o que treinar e por quanto tempo treinar, tudo isso sem perder a ligação com as etapas anteriores. Não adianta escolher um período muito longo para aperfeiçoar uma capacidade física, por exemplo, a força se, após a análise do calendário de competições, a conclusão é a de que não há tempo hábil. São poucos os atletas que conseguem tempos satisfatórios para desenvolver e aperfeiçoar todas as capacidades determinantes e condicionantes relacionadas ao desempenho esportivo. Os grandes triunfos de Lance Armstrong, 7 vezes campeão do tour the France, também estão diretamente ligados a este conceito, pois ele se preparava exclusivamente para esta competição. A grande maioria dos atletas não tem este privilégio, pois tem que cumprir uma agenda repleta de eventos e competições devido aos compromissos assumidos com os patrocinadores.

Em seguida o atleta deverá escolher quais os métodos ele utilizará e como ocorrerá a

distribuição das cargas de treinamento. É muito comum as pessoas escolherem os métodos sem saber o que pretendem treinar ou ainda mais grave sem saber quais os objetivos. Exemplo: Se um atleta almeja melhorar a resistência aeróbia de longa duração e dentro do seu planejamento ele tem cerca de 1 mês para desenvolver esta capacidade, pode, por exemplo, utilizar prioritariamente os métodos contínuos, ou seja os treinos de longa duração (3 a 5 horas de pedalando de maneira contínua e uniforme). Este foi somente um exemplo, pois o próprio método contínuo tem outras variações. Este pensamento deve ser direcionado a todos os aspectos condicionantes (força, resistência, velocidade...) e determinantes (técnica, tática, situações específicas do ciclismo...) do rendimento esportivo do atleta. Por fim, é a execução de tudo o que foi planejado, respeitando as fases, os conceitos, os objetivos e tudo que foi analisado previamente.

Podem ter certeza que todas as minhas conquistas começaram longe da bicicleta, planejando e pensando tudo até o chegar às vitórias. Sei que não é fácil e nem todos tem condições de elaborar todo o planejamento esportivo, mas a minha dica é que todos nós devemos, pelos menos, respeitar as fases citadas anteriormente e quando possível contar com o auxílio de bons profissionais para a elaboração do planejamento esportivo.

Agradeço todos os meus Familiares, Patrocinadores e Apoiadores ao longo de minha carreira e ao meu treinador Helio de Souza com os treinamentos e dedicação, isso também foi à base de minhas conquistas.

Até a próxima...