



Você deve estar pensando que este ano foi cansativo, que deveria ter se preparado mais, realizado treinos mais fortes, mais longos, devia ter focado nas deficiências, aprimorado a técnica, diminuído o tempo, melhorado em tudo.

Realmente, todos buscam a perfeição, mas consegui-la é mérito de poucos, sempre há algo que precisamos melhorar. Mesmo assim, você não desanima e pensa: ano que vem tudo será diferente. Alguma vez ouviu uma mulher dizer: na segunda-feira começo a dieta, e dessa vez é sério. Eu já ouvi, e os ciclistas não são diferentes. Planejam, começam, alguns diminuem o ritmo, a frequência, outros simplesmente desistem.

O Planejamento é fundamental para seu treinamento. Não queira ganhar tudo, se destacar durante o ano todo; o importante é focar nas provas que te interessam e se preparar para elas, fisicamente e psicologicamente. A disciplina será fundamental para atingir o resultado tão desejado.

Nesta edição darei umas dicas de como se programar durante uma temporada.

A periodização de treinamento é o planejamento de tudo que será realizado durante uma temporada de ciclismo, ou seja, deve-se dividir o tempo disponível ao treinamento para realizar todos os fundamentos para a prática do ciclismo ou mountain bike: preparo físico, técnica, força, resistência e explosão. Durante a periodização você saberá distinguir pontos fracos e fortes que são fundamentais para atingir o resultado.

A periodização é dividida em quatro fases:

1. **Transição**
2. **Base**
3. **Pré-competição**
4. **Competição.**

Transição: Duração de 2 a 3 semanas

É o período de férias do atleta. Nessa fase não há preocupação com a atividade física nem alimentação, o que pode causar ganho de peso indesejado. Festas de fim de ano possuem um cardápio tentador e difícil de resistir. Aproveite; mas, com cautela. A alimentação precisa ser equilibrada, evitando excessos. É aconselhável ingerir bastante proteína, animal ou vegetal; dê preferência às carnes brancas, principalmente os peixes, que são fontes de proteína, ômega 3 e 6, cálcio e iodo. A melhor fonte de proteína digerível pelo nosso metabolismo é o ovo, com 94% de aproveitamento. Nesse período é aconselhável praticar outros esportes que não seja o ciclismo, como por exemplo: natação, corrida, caminhada, musculação. Nada exagerado, somente para não perder o costume de se exercitar. Durante a fase de transição a recuperação é extremamente importante, tanto física como psicológica. “Lembro que algumas vezes no final do ano praticava tênis com os amigos, frescobol na praia, corridas de 30 minutos, trilha a pé, o que me fazia esquecer das corridas e aproveitava para relaxar e curtir a natureza”.

Base: Duração de 8 a 10 semanas

Este período é fundamental para o treinamento, é o alicerce do atleta, desenvolve muito o trabalho de resistência e força muscular localizada

Uma dica muito importante antes de realizar o treinamento de base é consultar um médico e realizar exames clínicos gerais, para começar a temporada confiante e com a saúde em dia.

Os treinos de base são diretamente relacionados com tempo e velocidade e frequência cardíaca, por isso é fundamental possuir equipamento para monitoramento cardíaco. Isso ajudará a melhorar sua performance durante o treinamento.

No caso do atleta de mountain bike, é importante treinar com a bicicleta speed no asfalto. Nas duas primeiras semanas, o ideal é pedalar uma distância moderada, entre de 80 e 100 km (por dia ou por semana?) com velocidade média de _____. Na terceira semana, percorrer a distância de 120km/dia, quarta semana 140km/dia, com a velocidade média entre _____ até _____. Nas semanas restantes, a distância deve ser entre 120km/dia até no máximo 140km/dia, e a velocidade média será entre ____ até _____.

A musculação é muito importante nesta fase, principalmente com orientação de um profissional que determinará o conteúdo da carga e frequência nos treinos e a prática correta dos exercícios.

Muito cuidado com over training, isso é, excesso de treinamento físico, pois é um ciclo vicioso que pode ter conseqüências danosas ao seu organismo.

Pré-Competição : Duração de 6 a 8 semanas.

É o trabalho específico dentro de sua modalidade, ou seja, se você for um atleta de Cross Country, comece a treinar técnicas em trilhas como: subidas, descidas, curvas, transpor obstáculos. Nesse período o atleta enfatiza o trabalho anaeróbico e começa a trabalhar a velocidade.

“Sempre treino técnicas em subidas com raízes, pedras soltas, descidas com erosões, trabalho muito a parte técnica para que no início das provas esteja com os braços e punhos fortes; tudo isso fico muito ágil nas trilhas. Gosto também de correr a pé em montanhas, este tipo de treinamento é muito utilizado pelos gringos como de treino na preparação as competições”.

Na fase de Pré-Competição é essencial o uso da bicicleta de treino, mais pesada que a de corrida, aproximadamente 3kg; porém, com a mesma geometria para que não ou tenha problemas relacionadas a postura e conseqüentemente sinta desconforto, dores ou lesões mais graves.

Competição: Duração de 3 a 4 semanas.

Nessa fase deve-se diminuir o volume de treinamento gradativamente e intensificar mais ainda o treinamento de velocidade, melhorando a qualidade no trabalho específico para aquela determinada prova que está focando. É nessa fase que o atleta atinge o ápice da sua forma física.

Mantenha a concentração e não deixe os problemas pessoais, familiares, financeiros atrapalharem seus planos. Você se dedicou muito e chegou a hora de colocar todo o treinamento em prática. Respeite seu treinador, obedeça ao seu médico, e visualize toda a trajetória para chegar onde está.

“Sempre escuto e sigo as orientações do meu treinador Helio de Souza. O mais importante no nosso trabalho é o respeito e a confiança mútua, é um verdadeiro trabalho de equipe para atingir a meta e o resultado esperado”.

Se puder conhecer o circuito da competição antes da prova isso ajudará e será um diferencial na hora da competição. “Gosto de conhecer o percurso da corrida antes do dia da competição. No caso do Campeonato Brasileiro, chego bem antes pra fazer o reconhecimento, me familiarizar com a pista e não ter surpresas em relação ao traçado”.

Nessa fase, a alimentação equilibrada é bem rigorosa, ingira carboidrato pois é a principal fonte de energia que será consumida durante a competição. Evite alimentos gordurosos, fritos e doces em geral. Na véspera da corrida não coma carne vermelha, pois demora a ser digerida.

Fiz este tipo de preparação durante minha trajetória no ciclismo e com isso conquistei meus dez títulos brasileiros.

Abraço a todos e até a próxima!