



Com já foi dito antes, o planejamento para um período de treinamento é muito importante. Diria que um treinador de ciclistas se assemelha a um engenheiro

na hora de planejar o treinamento de um atleta, pois como nenhum atleta é de ferro, precisam de períodos de repouso, períodos de recuperação, porém muito descanso deixa-o sem preparo máximo; por outro lado, exageros, principalmente de volume ou de intensidade pode levar ao overuse, ou over training, como preferirem chamar. Alguns autores distribuíram nomes para tratar cada ciclo: microciclo, mesociclo e macrociclo. Para não ficar um texto chato, vamos facilitar um pouco: vamos falar de dia de treino, mês ou semana de treino, e semestre ou ano de treino. Esses mesmo autores também distribuíram de formas diferentes o treino: alguns colocam quatro fases, outros três fases, outros subdividem cada uma. Para facilitar vamos dividir em três e vamos pensar que em cada fase não é como passar da água para o vinho, sempre temos uma adaptação, ou seja, é como se tivesse uma fase de transição. Vou tentar resumir como seria cada fase de treinamento.

Base:

Qualquer obra civil precisa do alicerce, qualquer livro precisa de base teórica, da mesma forma que qualquer ciclista precisa do treinamento de base. A base pode ser comparada a tudo que foi dito acima. Consiste em um período onde o treinamento visa preparar os ciclistas para receber toda a sobrecarga do ano. Uma base sólida é o segredo para uma boa temporada; uma mal feita pode ocasionar falta de capacidade no atleta de suportar o treinamento, inclusive facilita a ocorrência de lesões. Durante o período de base, o ciclista deve se preocupar mais com o volume do que com a intensidade. O início do trabalho resistido (musculação) pode ser feito, porém ainda com pouca carga e volume com aumento gradativo. Também é o momento do ciclista de estrada fazer umas trilhas e o ciclista de mountain bike fazer umas viagens pelas rodovias, além, é claro, do trabalho com outras modalidades. Esse período deve durar entre 6 e 8 semanas, dependendo do atleta e de seus objetivos.

Pré-competitivo:

Essa fase é o momento de fazer com que o atleta desenvolva suas capacidades físicas; tendo um aporte fisiológico e biomecânico formado no treinamento de base é possível exigir mais do atleta sem riscos de lesão. Mesmo assim excessos devem ser evitados. Um erro no treinamento pode fazer a temporada ir por água abaixo; mesmo com uma boa base devemos respeitar os limites do atleta. Nessa fase o treinamento com bike deve ser evidenciado e os treinos de técnica devem ser enfatizados. O princípio da especificidade deve ser muito bem respeitado a musculação pode estar presente, mas com treinamento ainda mais específico, respeitando as características de cada tipo de prova, treinos de potência e até mesmo o treinamento de musculação sobre a bike podem ser realizados, tomando os devidos cuidados devido às grandes sobrecargas ligamentares e osteoarticulares presentes nesse tipo de treino. Treinos intensos, como os de tiro e contra-relógios são mais presentes. Um exemplo de sessão de treino pré-competitivo é aquecimento de 25min, 6-7 tiros de 4-5min a 85% do VO2 pico. Esse período deve durar entre três e seis semanas, mais uma vez dependendo do atleta e de seus objetivos. O volume de treinos permanece pouco alterado.

Competitivo:

Esse é um período que devido à complexidade se torna até difícil falar sobre ele, mas vamos tentar deixar claro como o mesmo funciona. No período competitivo o treino se associa a muitas competições, vamos dizer que seria o período do grande espetáculo. O tempo desse período varia bastante, dependendo de como é o calendário de competições do atleta, porém devemos evitar períodos muito longos, pois isso pode colocar em xeque a saúde do atleta, uma vez que há muitas competições e treinos intensos nessa fase, que podem sobrecarregá-lo. Nessa fase treinos quase iguais às competições, bem como treinos com tiros na intensidade máxima são muito presentes, além, é claro, dos períodos sem treino para acúmulo de glicogênio antes de provas importantes, e períodos regenerativos. O volume de treino nesse período diminui consideravelmente, em contrapartida, o volume de provas aumenta bastante.

Destreino, ou Descanso:

Como já disse outras vezes, atleta nenhum é de ferro. Em um período onde tanto a intensidade quanto o volume diminuem muito, a fim de garantir que o atleta iniciará a nova temporada a todo vapor, depois da última prova iniciamos a queda de volume e intensidade, chegando a ficar quase sem treinos, depois iniciamos a retomada, aumentando lentamente o volume e intensidade, chegando ao treinamento de base da temporada seguinte. O não respeito ao destreino pode levar à sobrecarga excessiva, que além de poder causar lesões, deixa o atleta desmotivado, podendo levar à desistência do esporte. O descanso é muito importante, pois por mais impressionante que possa parecer é mais comum atletas amadores e profissionais errarem para mais do que para menos durante o treinamento.

Em anexo segue uma imagem demonstrando uma periodização anual, nela estão presentes dois picos de desempenho. No primeiro, a maioria das provas é de MTB XC olímpico (provas menores que exigem mais técnica dos atletas), e no segundo pico, presente na segunda metade do ano, ocorrem provas de XC maratona em maior número (provas mais longas que

exigem maior resistência dos atletas).

Por fim, gostaria de lembrar que o treinamento é uma ciência complexa, que depende principalmente de muitos estudos e de experiência, por isso consultar um profissional especializado em treinamento de ciclistas é fundamental. Quaisquer dúvidas, basta entrar em contato comigo no e-mail e telefone a seguir.

Um grande abraço a todos e bons treinos.