



1º Saber o que se quer: em primeiro lugar, devemos saber onde queremos chegar, o que buscar, pois sem saber o que galgar não chegaremos a lugar algum, como um viajante

antes de sair para sua viagem traça qual será o seu caminho, devemos fazer o mesmo.

2º Traçar um caminho: sabendo o que se deseja, é hora de traçar o caminho, saber quais provas realizar: primeiro as provas do mês, depois de uma temporada, até traçar grandes metas que vão precisar de anos de treinamento duro.

3º Saber o que fazer: esse é um ponto muito importante, para se saber por onde começar, como prosseguir o treinamento, é muito importante ter o acompanhamento de um bom profissional que será responsável por guiá-lo por todo seu trajeto para a vitória.

4º Dedicar-se aos treinos: procurar seguir o mais próximo do indicado em seus treinos, caso esteja sendo acompanhado por um bom profissional. O programa de treinos é fruto de muitos neurônios queimados na organização de uma periodização adequada, e quebrar os treinos indicados seria jogar fora parte deste trabalho. Sempre que precisar realizar alguma alteração, entre em contato com seu treinador para que possam juntos pensar em uma solução para acertar os detalhes de seu treinamento.

5º Dedicar sua vida ao esporte: um atleta deve se dedicar não só aos treinos, mais também no seu estilo de vida: no horário de dormir e acordar, na sua alimentação, na forma de agir, ou seja, tudo deve ser voltado para se desenvolver na modalidade. Isso não representa a ação de forma paranóica, o excesso nunca é bom, lembre-se disso.

6º Dedicar-se mais uma vez: dedicar-se em manter o contato com seu treinamento, informar tudo que está fazendo, se tem conseguido realizar os treinos da maneira que estão sendo descritos, o que estão sentido nos treinos. Quando mais informações tiverem descrição mais apoio o treinador terá na construção do treinamento, pois um treinamento montado sem o retorno do atleta não será preciso, não terá a individualizado como deveria, portanto sempre encha a paciência dos seus treinadores, acreditem, eles vão adorar.

7º Superar momentos chatos: aquele treino chato, mesmo sendo muito chato, é importante. Geralmente esses treinos são justamente os que não gostamos. Tendo em vista que seu treinador sabe que odeia esses treinos, e mesmo assim ele está presente no seu treinamento, é porque ele é muito importante e deve ser realizado. Voltando ao 6º mandamento, é

importante informar ao seu treinador que não gosta de determinado tipo de treino, pois assim possibilita ele adaptar o treinamento para ficar mais agradável.

8º A genética: não podemos deixar esse ponto de lado. Apesar não termos como trabalhar isso, é importante saber que a genética faz parte da formação de um atleta. Diria que a genética não é um fator excludente, pelo menos não em grande parte dos casos, porém é fácil perceber que alguns atletas têm a genética perfeita para o desempenho. Não se prendam a isso, saiba que com tudo que já foi dito até agora em conjunto com o que ainda será comentado, é possível fazer de muitos um campeão.

9º Equipamento: quando comento sobre isto muitos devem pensar “ vou precisar investir dezenas de milhares de reais para obter o equipamento perfeito”, porém isso não é verdade. Manter sempre seu equipamento em ordem, apesar de não ser barato, não é tão caro quanto muitos pensam. Uma bike mediana, bem cuidada apresenta muito mais desempenho do que bikes caríssimas mal cuidadas.

10º Psicologia: acredito que um dos pontos mais importantes de um atleta é a cabeça. Tive muita sorte em minha vida como treinador, pois a grande maioria dos atletas que tive a oportunidade de acompanhar tinha cabeça de vencedor, salvo algumas exceções. Cabe ao treinador motivar seu atleta, apesar de ser visível a diferença natural entre a motivação dos mesmos. Por sua vez, o atleta deve se auto-motivar, cair e se levantar de cabeça erguida, correr atrás do que falta, ter força de vontade para sair para treinar. Como deve ter percebido, todos os mandamentos são dependentes deste.

Apesar de muitos pontos importantes, ser um bom atleta não é tão difícil quanto parece, em muitos casos isso já está com o atleta e em outros, isso precisa ser descoberto. No caso de quem não tem isso nato, a descoberta parece ser dura, porém só no início, depois de alguns dias, algumas semana, tudo parece mais fácil.

Treinem e façam uma ótima parceria com seus treinadores.

Abraços e ótimos treinos.