



PREPARATIVOS PARA O DIA “D” – As semanas anteriores

O dia da prova é sem dúvida, o momento mais aguardado e o motivo pelo qual o atleta realiza arduamente o seu plano de treino. Para que a prova corra da melhor forma, pressupõe uma preparação prévia e meticulosa. Esta preparação passa pela planificação da temporada/época desportiva. Para tal, convém prever antecipadamente, quais os períodos de maior exigência e as provas nas quais irá participar. Os períodos sem provas (antes do início da temporada e entre as provas) serão dedicados ao treino fundamental, para que a forma física evolua e se encontre no seu expoente máximo no momento da prova. É de ter em consideração que, os períodos de descanso deverão ser maiores quanto mais elevada for a idade do atleta. Muitos atletas confundem o treino básico, algumas vezes duro, que é necessário realizar várias semanas antes da prova, com o treino que deve ser realizado 2 ou 3 semanas antes do dia “D”. Este último período deve ser dedicado à manutenção do nível atingido no período precedente, bem como recuperar do stress nervoso imposto pelo treino árduo. A dificuldade muitas vezes reside na manutenção do nível adquirido mas também, em alguns casos, na tentativa de recuperar o tempo perdido num período demasiadamente próximo da prova. A duração do período final depende da experiência, do conhecimento do atleta sobre si mesmo e da sua capacidade de recuperação, principalmente depois de fases de treino intensivo.

A partir dos 10 dias anteriores à prova, inicia-se a contagem decrescente. O dia 9 e o dia 4 podem ser dedicados aos últimos treinos relativamente duros e curtos. Neste período convém recuperar bem, dormir o máximo possível, conceder um lugar importante a alguns cuidados (Hidroterapia, massagens), alimentação equilibrada, ligeira e com aporte vitamínico se necessário. A Kilometragem deve ser reduzida e com esforços rápidos e curtos, somente a

80% da velocidade máxima. A distância percorrida nos últimos treinos, não deverá exceder metade da distância habitualmente percorrida antes dos últimos 10 dias. A pressão começa a crescer à medida que o dia se aproxima. Durante os 2 dias anteriores à prova, são de evitar as posições de pé inúteis, os trajectos sem razões imperiosas e se possível dormir uma sesta. Na noite anterior à prova habitualmente dorme-se pouco, devido aos nervos ou ao facto de ter de acordar cedo para ultimar os preparativos necessários. Esta situação não é considerada grave caso tenha dormido bem nas noites anteriores.

O dia anterior...

A noite anterior à prova deve ser passada relativamente próximo do local de onde será dada a partida. Torna-se então necessário recolher informações acerca das características do alojamento: tranquilidade, duches, distância ao local de partida e alimentação, são estes alguns dos aspectos a considerar. Tanto no caso de chegar na véspera, como chegando na própria manhã da prova, deve ser feito o possível para evitar “correrias” ou falta de tempo. Tudo deve ser feito com calma, desde estacionar a viatura, receber o dorsal e fazer uma revisão final à bicicleta. Aconselha-se sempre a vestir o equipamento em casa ou no hotel, à excepção do calçado. Caso não tenha existido possibilidade de reconhecer o terreno nos dias anteriores, deve-se tentar recolher informações junto de pessoas de confiança ou elementos da organização. Deve-se tentar chegar cedo à linha de partida e ocupar um lugar favorável. Um truque excelente em dias de frio, é utilizar um corta-vento enquanto aguarda na linha de partida. No momento imediatamente anterior à partida, deve ser retirado e enviado a alguém que esteja a dar assistência ou um amigo que esteja somente a observar a prova. Caso a espera seja prolongada, devem-se realizar alguns exercícios, como rotações dos tornozelos, joelhos, braços e pescoço. Deve-se evitar sobretudo um estado de imobilidade. O tipo de aquecimento a realizar depende do tipo de prova a enfrentar. Caso seja um passeio, sem preocupações de classificação, deve-se iniciar de forma tranquila e ir acelerando suavemente

até atingir o ritmo de cruzeiro adaptado a cada atleta. Se o objectivo é figurar na cabeça do pelotão de uma prova massiva de longa distância, o ideal é rodar cerca de 10 minutos antes da partida. Para provas mais curtas, o ideal seria rodar cerca de 10 km antes da partida, sem utilizar um ritmo muito elevado. O ritmo do aquecimento deve ser o suficiente para elevar o batimento cardíaco e aumentar a temperatura corporal. Apenas em provas de contra-relógio, alguns atletas fazem uma parte do aquecimento “a fundo”. Este último caso não é necessário em provas “normais”. Umas ligeiras acelerações durante alguns segundos são suficientes. É necessário alguma atenção com a utilização de pomadas destinadas ao aquecimento localizado. No sentido fisiológico este aquecimento não ocorre, portanto nunca substituir um aquecimento efectivo pela utilização de pomadas. Podem ser utilizadas apenas em locais específicos como os joelhos ou os tornozelos.

No momento da saída chega a altura de actuar! Para triunfar não convém nos km iniciais, seguir desenfreadamente alguns atletas Kamikazes que por vezes arrancam, como se a prova tivesse apenas 1 km. A chave é o bom senso e a confiança nas capacidades. O ideal é sair com um ritmo médio, regular, evitando acelerações, rodar a uma velocidade ligeiramente inferior ao ritmo teoricamente possível para a distância total e tentar terminar a prova no ritmo máximo. Na realidade as coisas não sucedem de forma tão linear, existem inúmeros factores que podem alterar a melhor das previsões. Durante a prova o importante é dosear bem o esforço. É de desconfiar do primeiro terço da prova, no qual habitualmente o atleta se sente bem e com força, mas este estado de graça não vai durar... As pernas ficam menos ligeiras, os ombros endurecem, a posição no selim torna-se incómoda e os pés aquecem (ou arrefecem). No caso de, depois de metade da prova, o estado de graça se manter e se os atletas em redor começarem a fraquejar, é um excelente sinal...o treino está a ter os seus resultados. É momento de manter a calma, o ritmo, e não entrar em euforias com acelerações suicidas. As subidas devem ser atacadas a fundo e aproveitar-se as descidas para recuperar. De lembrar que as dificuldades existem...para todos.

Uma vez ultrapassada a linha de meta é o momento da recuperação (a abordar em capítulo específico) e fazer o balanço. Se o tempo de chegada é mau, um dos motivos possíveis é uma má preparação para a prova. Se o tempo foi bom e ainda restam forças, é sinal que a preparação foi correctamente delineada e executada. Resta realizar uma retrospectiva da prova, analisar todos os factores considerados importantes e preparar adequadamente os próximos desafios.