



O Ciclismo, nomeadamente as provas que se disputam sob o sistema de etapas, é uma modalidade muito propícia a não premiar os ciclistas que mais se esforçam durante muitos e muitos quilómetros. Regra geral, nas etapas de considerável quilometragem, os pequenos grupos de corredores que se escapam ao pelotão e que, ao longo de muitos minutos, se mantêm em fuga, raramente arrecadam os louros dos primeiros lugares, com a agravante de tudo acontecer, quase sempre, quando apenas faltam poucos metros para a chegada.

O povo costuma denominar esta situação algo dramática como a de “alguém que morre na praia”, isto é, como se tratasse de um naufrago a desfalecer já com os pés na areia...

Com os desportistas que, durante meses, treinam afincadamente para uma determinada prova, também isso acontece por vezes. Durante semanas, meses, tudo foi meticulosamente cumprido, mas, faltando um ou dois dias para a grande competição, não é difícil cometerem-se erros que deitam tudo a perder. Poderão parecer erros insignificantes, é certo, mas, por exemplo, os cozinheiros sabem que basta um lapso bem simples, como o de escassos gramas de sal em excesso, para que uma grande iguaria se torne intragável...

Pois é verdade! Mesmo a 24 horas de uma corrida, qualquer atleta pode destruir meses de treino, e este nosso artigo vai abordar áreas que nunca devem ser seguidas, quer sejamos simples corredor de pelotão ou afamado campeão.

VÉSPERA DA PROVA...

1 Começar a pensar muito no plano que se seguiu nas últimas oito semanas e chegar à conclusão de que deveria ter sido seguido outro caminho.

Esta é uma atitude que de nada serve para o atleta, pois o que está feito... está feito! Como tal, o comportamento deve ser sempre positivo e nunca derrotista. A análise do plano e a sua possível alteração ou rectificação, só devem ter lugar após a grande prova e nunca na sua véspera.



SAFARIHIGDON



24 HORAS PROVA SE P...

Jeff Higdon

2 Ingerir muita comida ao longo do dia.

É normal que o corredor, qualquer que seja a sua idade, sinta um pouco de nervosismo mas deve refrear a sua tentação de ir petiscando “coisas doces” nas 20 e poucas horas que antecedem a prova. A alimentação a seguir deve ser a normalmente ingerida e o desejável reforço de glúcidos terá de acontecer nas refeições e nunca como manobra de “ocupação de tempo”. Ainda quanto à alimentação, será conveniente “não atacar” as denominadas “pasta-party”, geralmente oferecidas pelos organizadores das provas de maratona na noite anterior às provas como se fosse uma refeição para “atestar o depósito”. Devemos ter em atenção que as estatísticas dizem que quase um terço dos participantes em provas longas acaba por sofrer de pequenos ou grandes problemas relacionados com o estômago!



AS ANTES DA QUE ERROS DEM FAZER?

3 Não procurar obter informações extras sobre as características da competição em que se vai participar.

O reforço psicológico do participante em esforços prolongados é feito quase sempre mediante a antecipação da situação que irá viver quando em pleno esforço e se tiver possibilidade de saber quais irão ser as condições atmosféricas, as características dos participantes, do público e de tudo o que rodeia essa prova, melhor poderá vir a ser a sua prestação competitiva. Perante este quadro, é um erro desprezar qualquer tipo de pequena ou grande informação que se possa obter.

Imaginemos que estamos em Agosto e que o equipamento a utilizar mais não é do que uma camisola e uns calções. Porém, se na manhã da prova estiver a chover

torrencialmente, vai ser uma surpresa que poderia ser eliminada se houvesse o cuidado de, no dia anterior, procurar conhecer as tais previsões quanto ao tempo.

4 Ir para a cama muito tarde.

A rotina é a grande arma de qualquer desportista e a sua alteração brusca só irá prejudicar o bom rendimento atlético. Se, durante meses, o desportista foi rigoroso quanto às suas horas de refeição e de repouso, é absolutamente inaceitável que, faltando um ou dois dias, altere de forma acentuada os seus hábitos, factor que terá consequências negativas no esforço de qualquer indivíduo.

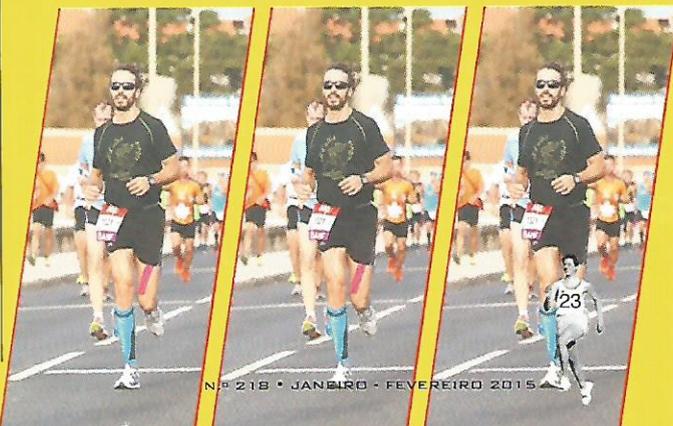
5 Ter uma atitude mental negativa em relação à sua condição física.

Com a descompressão provocada pela redução brusca da quilometragem feita na semana anterior à prova, cada hora que passa permite um acumular de energias que irá reforçar a boa Forma do desportista e esses pensamentos relacionados com uma possível má condição física acabam por influenciar bastante negativamente o estado psicológico de qualquer corredor. A atitude deve ser sempre positiva e nunca girando em torno de situações pessimistas.

MANHÃ DA PROVA...

1 Pequeno-almoço rápido e sem interesse.

O comer qualquer coisa que esteja mais à mão na manhã da corrida, constitui um erro que pode destruir meses de treino. O ideal é, como dissemos anteriormente, seguir uma alimentação semelhante à de todos os dias,



embora típica de um dia de prova, isto é, evitando-se alimentos novos e privilegiando os grupos alimentares que não causem desarranjos intestinais.

2 Utilizar qualquer tipo de equipamentos novos.

Embora já tenhamos abordado esta problemática muitas e muitas vezes, a verdade é que ainda deparamos com uma boa percentagem de corredores de pelotão que, no dia da corrida, tudo fazem para se apresentar com equipamento novo. Se a camisola e o calção ainda podem não provocar danos cutâneos, o mesmo não acontece com os sapatos, os quais, só por si, podem destruir a melhor boa Forma de qualquer atleta.

A regra é sempre a de se utilizar equipamentos “rodados” e, no caso particular dos sapatos, essa rotação não deverá ser nunca inferior a 50 km.

3 Ir recolher o dorsal oficial o mais tarde possível.

Este é um dos grandes factores de nervosismo quando se está perante qualquer participante numa prova. Pensar-se que bastam alguns minutos para que o dorsal esteja na nossa mão pode ser um “erro fatal” e que vai desencadear toda uma situação de imprevistos absolutamente evitáveis.

A regra diz-nos que qualquer participante numa corrida deve recolher a sua documentação o mais cedo possível e nunca quando está quase a soar o tiro de partida, o que permitirá dispor-se de tempo para qualquer eventual anomalia na inscrição ou de qualquer outro tipo.

4 Ir para o local da competição mesmo “em cima da hora”.

Quer se desloque em transportes públicos ou em viatura particular, é uma situação desnecessária ir com os minutos absolutamente contados, pois é muito fácil cair-se em estados de nervosismo que podem afectar profundamente o esforço do desportista, por muito boa que seja a sua condição física. A regra diz-nos que deve considerar-se uma margem de uma hora para maior segurança quanto a disponibilidade de tempo.



SPARCO

5 Esquecimento quanto aos alfinetes para segurar o dorsal.

Uma coisa tão simples, mas que pode criar grande nervosismo no atleta. Prever sempre uma fiada de alfinetes para o que “der e vier”, ou melhor, para evitar situações perfeitamente ridículas.

6 Ah, o aperto dos sapatos de corrida.

Aqui está um aspecto que nunca parece estar perfeito para o corredor. Aperta-se, desaperta-se, e parece que a pressão exercida no peito do pé nunca está no ponto ideal. A solução é simples: bastará manter os sapatos sempre com os atacadores já apertados, ou seja, usá-los, tanto a calçar como a descalçar, sempre sob a mesma bitola. É solução garantida!...

7 Não fazer qualquer processo de aquecimento muscular.

Não é fácil nas grandes meias maratonas e maratonas manter o aquecimento até ao tiro de partida. No entanto, mesmo nessas circunstâncias extremas, é bom dedicar alguns minutos a uma corrida lenta e à execução de fáceis exercícios de alongamento. Erro, sim, é partir “a frio”, expondo-se o organismo ao fácil aparecimento de câibras ou de outro tipo de lesões. Se não há espaço no local de partida então outra opção é efetuar um prévio aquecimento de 15 minutos uma hora antes de ir para a zona de partida de maneira a melhorar o fluxo sanguíneo muscular, principalmente se a corrida se disputar bem cedo pela manhã.

8 Executar de forma espectacular exercícios preparatórios.

Ora aqui está uma outra face da medalha! Antes da prova, dedicar largos minutos a complexos esquemas gímnicos que apenas servem para impressionar quem passa, é atitude que só pode fazer rir quem já pratica corrida há alguns anos. A solução deverá ser sempre nunca aplicar “novos esquemas” no dia da prova e, por mais frias que sejam as condições atmosféricas, nunca procurar exercícios típicos de um ginasta.



9 Pensar na utilização de produtos “milagrosos”.

Esta é uma tentação que surge muitas vezes entre os corredores de todas as categorias e que, invariavelmente, começa com pensamentos do género... “e se, em vez de um comprimido de multivitaminas, tomasse dois?”

Trata-se, portanto, de uma sugestão individual, susceptível de eliminar a boa Forma que levou tantos meses a construir. O caminho ideal é sempre o de evitar as grandes alterações ao habitual esquema de vida. Contudo, é muito fácil qualquer desportista cair na tentação de ingerir os chamados “suplementos milagrosos”. O que importa saber é que a diferença entre os produtos “bom” e “mau” passa apenas pela dose ingerida. Uns gramas a mais transforma qualquer excelente produto em quase veneno...

10 Não tentar urinar minutos antes da partida da prova.

Ora aqui está um ritual que pode degenerar em grande nervosismo se não for acautelado. Muitas vezes, não há mesmo qualquer vontade de o fazer, mas, de certa maneira, é mesmo um ritual e é essa a razão que

leva os organizadores das grandes provas internacionais a instalarem dezenas de instalações sanitárias em vários pontos, desde a partida até à meta.

O Ser Humano também está envolvido nestas pequenas coisas tão simples, como a de urinar alguns momentos antes de um grande acontecimento em que vai participar.

11 Quando faltam 5 a 10 minutos para a partida, ingerir uma bebida isotónica.

Aqui está outro erro e, no entanto, ainda é muito frequente verem-se atletas do pelotão envolvidos em tal prática. Antes de qualquer grande esforço, a ingestão de uma dose de certo modo elevada de qualquer bebida com elevada concentração de açúcar e sais minerais, vai fazer com que surja uma maior carga de insulina no sangue e, portanto, dar-se-á uma quebra de rendimento físico ao cabo de 10 a 15 minutos de esforço, o que pode arruinar a performance final do desportista.

Para quem pretenda ingerir bebidas isotónicas antes do tiro de partida, o ideal é



isotónicas antes do tiro de partida, o ideal é fazê-lo com uma antecedência de 40 minutos. Quando falta apenas meia hora, 20 ou 10 minutos, a única bebida a ingerir com segurança é a água, e ela pode favorecer muito o bom desenrolar do esforço.

12 Deixar a documentação pessoal no saco com equipamento que foi entregue à organização para ser recebido na chegada.

Muitas vezes, isso leva o desportista a preocupar-se durante toda a prova com o possível roubo dos seus documentos e valores. A regra aconselha a que se leve no dia da prova apenas o mínimo de dinheiro possível e documentação básica. Tudo o resto, quer sejam cartões bancários ou documentação de qualquer outra espécie deve ficar em casa.

Bem vistas as coisas, não podemos deixar de fazer a seguinte pergunta: quantas vezes no ano é necessária a documentação pessoal de qualquer indivíduo, a não ser nos actos oficiais indispensáveis?

Ah, temos ainda a questão das chaves da viatura... Aqui, a solução é apenas uma: levá-las pessoalmente no pequeno bolso existente nos calções e mantê-las aí durante toda a competição.

13 Na manhã da prova, ficar tempo demais na cama.

Outro erro de principiante e não será por mais uma hora com o corpo na posição de deitado que se acumulam mais energias para o esforço a que o corredor vai ser submetido. Como já referimos, a rotina é a grande arma do sucesso de qualquer adepto de corridas de fundo. Se existe o hábito de sair da cama com toda a naturalidade às 8 horas da manhã, para quê ficar nesse dia até às 9? Os benefícios serão escassos ou até mesmo inexistentes...

DURANTE A CORRIDA...

1 Ir o mais tarde possível para o local da partida.

Há quem pense que a prova começa quando soa o tiro, mas o simples facto de, indo mais cedo, dispor-se de tempo para a escolha de um bom local para sair pode traduzir-se em grandes ganhos para o bom desenrolar da



SPARIDON

prova. Evitam-se possíveis quedas, confusões desnecessárias, com possibilidades, até, de ser possível escolherem-se os colegas que irão fazer os primeiros quilómetros na nossa companhia. Nada mais irritante do que ficar “preso” no pelotão entre corredores que apenas abordam conversas que podem aborrecer-nos e nada contribuem para o ambiente desportivo que se deseja.

O bom atleta deve ir para o local de partida com uma certa antecedência e possuído de toda a calma e confiança. Vai participar numa festa e, como tal, tudo o que contribua para que a mesma seja agradável, não poderá ser esquecido.

2 Logo nos primeiros metros de esforço, começar a olhar para o cardiofrequencímetro.

Esta é uma prática cada vez mais banal nos atletas que utilizam aparelhos para medirem a sua frequência cardíaca. Assim que são dadas as primeiras passadas, ficam logo preocupados com os valores mencionados nos relógios, quais “bipes” que, em lugar de representarem uma grande ajuda, acabam por constituir mais uma preocupação durante todo o desenrolar da prova.

Há ainda outra agravante: como uma certa percentagem de atletas adquire aparelhos de baixo custo, quando se corre em pelotão regista-se uma interferência face à aproximação dos transmissores, o que, muitas vezes, poderá levar a que as pulsações mencionadas no aparelho não são as do próprio atleta...

O cardiofrequencímetro deve ser apenas entendido como simples auxiliar do controlo das pulsações e nunca como aparelho ideal para se conseguir obter o melhor resultado desportivo.

3 Andamento inicial bem rápido!...

Fisiologicamente, o Ser Humano obtém o melhor resultado em esforços prolongados se souber aplicar, do primeiro ao último metro, o mesmo andamento. Por outras palavras, se o quilómetro inicial for percorrido em 3.30, o ideal será que todos os outros também o sejam. Porém, o que se observa? Pelo menos, 70% dos corredores aplica logo um ritmo inicial muito superior ao das suas reais possibilidades, situação que vai “minar” automaticamente as respectivas reservas energéticas.

De nada serve ter andado meses a treinar com afincos, no dia da grande corrida, os primeiros quilómetros forem percorridos “à campeão”! Se tal acontecer, o autor da façanha pagará inevitavelmente a “factura” um pouco mais adiante e, ainda por cima, com “juros” bem pesados!...

4 Olhar para trás com muita frequência.

Este é um cenário muito frequente entre atletas de todos os níveis, por mais longa ou curta que seja a distância a vencer. De nada adianta olhar para trás e o corredor deve concentrar-se, sobretudo, no bom desenrolar do seu andamento e no perfeito controlo do esforço.

Para que isso aconteça, deverá vigiar com particular atenção a sequência dos tempos de passagem e a forma descontraída com que imprime cada uma das suas passadas.

É claro que poderão existir aspectos associados à classificação final, mas o olhar para trás apenas deve ser entendido como mais uma ocasional referência e nunca como preocupação a ter sempre presente.

5 Tentar manter grandes conversações com os companheiros de pelotão.

Ora aqui está outro aspecto caricato entre os corredores de fundo. Temos, por exemplo, 20 km à nossa frente para vencer e surge alguém, regra geral na primeira metade da prova, que leva o tempo todo a falar, a falar, a falar... O mais grave, ainda, é que, mesmo sem obter qualquer resposta por parte dos que o acompanham na altura, o indivíduo em causa não “desarma” e continua a falar.

Para esses atletas, o que referenciámos no ponto anterior, ou seja, a importância do corredor se concentrar apenas no seu esforço individual, ajusta-se perfeitamente à situação em causa. Claro que se pode falar aqui e além, mas sempre de forma esporádica e nunca como se estivéssemos em amenas cavaqueira numa roda de amigos.

6 Correr na frente do grupo com vento contra.

Trata-se de uma atitude que só contribui para um maior dispêndio energético e, portanto, para que o resultado seja inferior ao pretendido. Nos dias de vento, o atleta deverá resguardar-se

o mais possível e tomar a frente do pelotão só em casos excepcionais.

7 Beber só quando a sede já é bem forte.

Este ainda é um princípio muito enraizado em certos extractos do pelotão e, no entanto, trata-se de prática que vai exercer forte influência para que o resultado final não seja o pretendido.

Não é fácil manter o equilíbrio hídrico durante uma prova longa, pois existem vários factores que condicionam esse equilíbrio. Todavia, o desportista deve ter a preocupação de ingerir líquidos nos vários postos de abastecimento que surgirem no percurso, o que irá permitir a obtenção do melhor resultado possível.

8 Mudar bruscamente de andamento.

Como referimos anteriormente, o ideal é manter-se uma cadência contínua e quaisquer alterações e mudanças bruscas nos ritmos imprimidos só vão aumentar a necessidade de maior dispêndio energético. Fugir das acelerações repentinas, é obrigação de qualquer participante em provas de

9 Abandonar a prova quando surge a chamada “Dor de Burro”.

São várias as causas que podem originar o aparecimento de dores abdominais, mas também é conveniente os corredores saberem que tais dores tanto podem durar alguns minutos como escassos segundos. Quando a dor aparece, isso não pode representar o fim de tudo, mas, apenas e só, um obstáculo que o desportista deve procurar ultrapassar.

O aumento da frequência respiratória, principalmente nas fases prolongadas da expiração costuma dar bons resultados.

DEPOIS DA PROVA...

1 Ficar zangado com o resultado obtido é descarregar a má disposição sobre os organizadores.

Quando ouvimos alguém, entre os muitos atletas que vão chegando à meta, a protestar contra os elementos da organização de uma



prova, é quase certo que estamos perante indivíduos que ficaram longe dos resultados desportivo esperados. Regra geral, quando se obtém uma boa marca, tudo parece perfeito e maravilhoso logo que se ultrapassa a linha de chegada.

Claro que não é agradável entrar-se numa corrida onde os pontos essenciais organizativos não foram devidamente acautelados. Contudo, os possíveis protestos só devem surgir largos minutos mais tarde e não a “quente”, logo que é cruzada a linha final.

2 Perante um resultado pouco satisfatório, começar logo a beber cerveja na zona da meta.

Talvez não tenha sido fácil treinar duramente ao longo de vários meses, mas se a marca obtida foi fraca, há que deixar a “vingança” da ingestão de cerveja para algumas horas mais tarde. Perante um esforço longo, o importante é cuidar da hidratação pessoal, área em que a água e as bebidas isotónicas são, sem sombra de dúvida, as rainhas

3 Ficar muito tempo com o equipamento húmido no corpo.

Por muito boas que tenham sido as condições atmosféricas, uma das principais preocupações do corredor quando acaba a prova, é mudar de roupa para que se sinta tanto quanto possível confortável.

Nos dias de chuva ou frio, tal preocupação ainda deve ser superior, por ser muito fácil cair-se em situações associadas ao aparecimento de constipações, o que trará consequências nefastas para a boa Forma do desportista.

4 Face a resultado final menos bom, começar a coxear.

Aqui temos outro cenário bem típico nas provas com centenas de participantes. Raros são aqueles que demonstram mancar quando os resultados são agradáveis. Quase sempre, os que se envolvem no referido “espectáculo teatral” são exactamente aqueles corredores cujas marcas foram inferiores às suas perspectivas.

Os psicólogos que estudam o fenómeno desportivo mencionam tais atitudes como símbolo do desejo de se “chamar a atenção” para uma causa extra não directamente relacionada com a boa Forma do indivíduo. “Foi

o azar que lhe bateu à porta”, diz o nosso povo, num misto de justificação e compreensão...

5 Começar logo a esboçar um plano infalível para a próxima prova.

Trata-se de situação tantas vezes presenciada, com a agravante de se manifestar logo nos primeiros minutos após o termo da competição. É evidente que se deve dar tempo para digerir tudo o que envolveu o esforço acabado de realizar e de nada serve começar a delinear imaginários esquemas de preparação quando o mais útil é, isso sim, analisar os possíveis pontos fracos do sistema de preparação seguido nos últimos meses. Aliás, é conveniente referir que são sempre pouco positivas as alterações de fundo que envolvem planos de treino anteriormente seguidos.

6 No dia seguinte ao da participação em prova, aplicar uma sessão de treino bem dura.

Isto é algo que tanto envolve os atletas que bateram os seus máximos pessoais, como aqueles que correram muito mais lentamente. Os primeiros, levados pelo entusiasmo próprio do êxito, ficam eufóricos e “assaltam” as próximas sessões com vontade de “queimar o asfalto”, esquecendo-se a planificação anterior e os cuidados seguidos durante as semanas de treino. Quanto aos segundos, desencorajados pela má Forma demonstrada, julgam encontrar a solução na aplicação de sessões duras e, logicamente, não adequadas aos seus níveis atléticos actuais. Em qualquer dos casos, os primeiros treinos pós-competição devem ser sempre suaves, fáceis, a permitirem toda uma recuperação orgânica.

Ao concluirmos, embora cientes de que não ficaram esgotados todos os pontos fundamentais de “mau comportamento” que podem arruinar o melhor dos planos de treino, julgamos que terão sido mencionadas as principais áreas a ter em atenção, isto é, merecedoras de muita precaução. ■

