

FINALIZANDO A TEMPORADA

Ao final da temporada, após a última prova e hora de sentar e refletir sobre os resultados do ano que passou. Quais foram os pontos altos e baixos da temporada, bons resultados, lesões, tipos de treino que os atletas responderam melhor e finalmente os resultados de provas.

Para uns é nítido a necessidade do descanso, para outros o corpo pede mais a cabeça não quer deixar, e comum atingirmos uma performance tal que não queremos interromper o que se ganhou mais lembre-se que é necessário termos um período de transição.

Para que não ocorra um stress logo no começo da temporada, principalmente no final e início do ano que as temperaturas são muito altas isso aumenta o desgaste.

Com relação ao período de descanso dos atletas principalmente quem participou de várias competições, existe um trabalho clássico em fisiologia do exercício de um autor chamado Saltin, que diz que duas semanas e um período aceitável para chamadas “férias” dos atletas, pois em períodos mais longos pode ocorrer o declínio de variáveis importantes como a atividade de enzimas da via oxidativa e conseqüentemente do $\dot{V}O_2$ dos atletas bem como o aumento do custo energético para a modalidade por perda de capacidades coordenativas.

Outros autores como, por exemplo, Matveev, preconizam o cuidado com as capacidades de força e de resistência específica que não podem apresentar índices de perda superiores a 5 a 10% dependendo da variável.

Assim acredito na redução da frequência e intensidade de treino e manutenção do volume aproximadamente 50% do utilizado durante as semanas de treino mais intensas sob forma de treinamento contínuo o que não é estressante as estruturas envolvidas e permite uma desaceleração da perda de performance, o que permite ao atleta estabelecer índices mais elevados na próxima temporada mais rapidamente e com maior estabilidade.

Com relação ao planejamento do início da próxima temporada deve acontecer com a identificação de que provas o atleta pretende realizar com objetivos de bons resultados, é importante lembrar que a participação em provas menores, ou mesmo em competições de cada uma das etapas do triathlon isoladamente (natação, ciclismo/mountain bike e corrida) é de extrema importância nesse período para o desenvolvimento da chamada versatilidade competitiva do atleta e devem compor o próximo calendário de treino e competições.

Converse com seu treinador exponha seus desejos e objetivos, porém respeite as colocações do seu técnico pois ele vai saber como conduzi-lo as vitórias, e se você não tem um profissional que te acompanha, procure por um assim juntos chegaremos mais longe.

Respeite cada fase do treinamento e fará uma de seus sonhos realidade.

Sucesso em 2007 com muita saúde !

Bons treinos !

Luiz Claudio Graglia (Huka)

Triatleta e

Responsável técnico Assessoria Esportiva “Huka Team”