

Ben Bright

### «Aquele que falha no planeamento, planeia o falhanço» - Provérbio

O planeamento é a base de todo o esforço atlético bem-sucedido, mas é muitas vezes negligenciado ou apressado pelos atletas. Os atletas de triatlo de elite mais bem-sucedidos são, na maioria das vezes, também os melhores planeadores. No final de cada temporada, antes do início do treino de base para a próxima temporada, eles sentam-se com o seu treinador e decidem o plano para a próxima temporada ou temporadas. Este é um processo pelo qual todos os atletas podem e devem passar, independentemente do seu nível de experiência ou habilidade. Abaixo estão algumas indicações úteis relativamente a como conseguir o máximo proveito do processo de planeamento:

#### Definição de objetivos:

Quer queiramos admitir ou não, todos temos objetivos. A definição realista de objetivos é a primeira parte do processo de planeamento. Os seus objetivos podem assumir a forma de alvos de desempenho específicos (tempo de corrida ou posição) ou um processo (desfrutar da natação numa corrida de natação de longa distância, horas de treino alcançadas por semana).

Se for um atleta experiente, consegue provavelmente definir os seus próprios objetivos e fazer a maior parte do planeamento sozinho. Se for inexperiente ou estiver a definir um grande objetivo novo (uma corrida Ironman num tempo específico, por exemplo), é boa ideia ter conselhos de alguém que já o tenha feito, que o poderá ajudar a determinar se os seus objetivos são realistas e ajudar no planeamento para os alcançar.

Defina apenas 2-3 objetivos de competição. Mantenha-os simples e específicos. Depois, defina 2-3 objetivos de processo para cada modalidade. Estes objetivos de processo devem estar em linha com os seus objetivos de competição, como marcadores da sua progressão.

Alguns gostam de transmitir os seus objetivos ao mundo, enquanto outros os mantêm secretos, guardados para si. Seja como for, é uma boa ideia escrever os seus objetivos em algum sítio. Isto torna-os reais e claros. Algumas pessoas não gostam de o fazer por poderem falhar, mas não deve ter medo de falhar.

#### Pontos fortes e pontos fracos:

Agora que definiu os seus objetivos, deve começar a perceber como vai alcançá-los. Se identificar em primeiro lugar os seus pontos fortes e fracos, pode elaborar um plano que irá maximizar a sua eficiência em tempo e dar-lhe todas as oportunidades de sucesso. Uma boa forma de começar é consultar os resultados das corridas anteriores.

Por exemplo:

O seu objetivo é completar um triatlo de distância olímpica em menos de 2 horas e 30 min. Pode completar o percurso de natação em cerca de 30 min e o de bicicleta em aproximadamente 75 min, mas a corrida leva-lhe, normalmente, 55 min. De momento está a nadar 2 vezes por semana, anda de bicicleta 3 vezes por semana e corre 2 vezes por semana. Quando chegar à fase final do planeamento, aconselho que aumente a frequência das suas sessões de corrida, para que nade 2 vezes por semana, ande de bicicleta 2 vezes por semana e corra 3 vezes por semana. A corrida é a sua fraqueza e passar mais tempo por semana a trabalhá-la irá dar-lhe melhores hipóteses de alcançar o seu objetivo.

#### Calendário de corridas:

Um bom calendário de corridas é o próximo passo no seu processo de planeamento. O seu calendário de corridas deve prepará-lo para a(s) sua(s) corrida(s) alvo e permitir que atinja um pico de forma nessa altura. Tente fazer corrida duas a três vezes antes da sua corrida alvo e use esses eventos de preparação para praticar competências específicas das quais irá precisar nos seus eventos principais. Mas tente não correr demasiadas vezes. Necessita de espaçar os seus eventos para conseguir bons períodos de treino entre estes.

**Tempo e treino disponível:**

Agora, defina a quantidade total de tempo que tem para treinar por semana e quando tem esse tempo disponível. Maximize o seu tempo, vendo as horas de almoço e deslocações diárias como oportunidades de treino.

Observe também quais as sessões de treino específico ou em grupo que tem. O treino com um treinador ou grupo é uma ótima maneira de manter a motivação alta e receber informações externas relativamente ao seu progresso.

Coloque toda esta informação numa folha de cálculo.

**Programa de treino:**

Está agora pronto para planear o seu programa de treino semanal. Use toda a informação que recolheu até agora - objetivos, pontos fortes e fracos, calendário de corridas e tempo e treino disponíveis - para preparar uma rotina semanal para o seu treino. Use novamente a folha de cálculo para dar sentido a toda a informação que tem.

No início, mantenha as coisas simples, colocando os dias e horas em que realizará cada sessão individual, para elaborar uma rotina semanal adequada para si. Assim que tiver a sua rotina, pode adicionar detalhes a cada sessão, de forma a saber em que consistirá cada uma delas - intensidade, duração, localização, com um grupo ou sozinho, etc. Como regra geral, tente não ter muitas sessões de alta intensidade consecutivas. Identifique 2-3 sessões chave em cada semana e distribua-as para poder ter tempo para recuperar delas com sessões mais leves entre as mesmas. A cada 3-4 semanas, prepare uma semana mais leve para lhe permitir recuperar corretamente e adaptar-se ao treino que tem estado a fazer, especialmente se estiver a esforçar-se demasiado. Use os seus dispositivos e software de treino para monitorizar o seu progresso e realize alguns testes a cada 4-5 semanas para se certificar de que está no caminho certo.

Deve agora ter um plano de treino específico e individualizado que lhe dará a melhor hipótese de alcançar os seus objetivos. Um bom plano nunca é rígido. Por isso, analise-o e ajuste-o enquanto avança. À medida que ganhar mais experiência, aprenderá o que funciona e o que não funciona consigo.

Boa sorte e desfrute.