Clínica Técnica CIMTB Michelin: A importância da polivalência no mountain bike

O mountain bike tem vivido uma gradual evolução técnica desde seu nascimento, no início dos anos 80. O desenvolvimento da tecnologia, dos atletas e das pistas foram se intensificando ao longo dos anos, novas modalidades foram criadas, até que hoje, ficou impossível que atletas pratiquem uma só modalidade. De acordo com os convidados desta edição da Clínica Técnica CIMTB Michelin, a polivalência é uma tendência inevitável, que veio para ficar.

A CIMTB Michelin conversou com três atletas-treinadores (ou treinadores-atletas), que compreendem o MTB como uma cultura, um conjunto de habilidades, que requer conhecimento e treinamento muito além do que somente o preparo físico.

“A bike, na minha visão, é um instrumento de crescimento pessoal, uma forma de evolução mental, que também tem a parte física como consequência do ato de pedalar”, elabora Diego Knob, atleta overall da Sense Factory Racing, que é multicampeão campeão brasileiro de downhill, enduro e tem resultados expressivos na elite do cross-country e da E-bike, em nível internacional.

Com raízes fortes no motocross e no downhill, Knob foi vice-campeão da etapa de XCO da CIMTB Michelin, em Petrópolis, em 2019, o que comprova a necessidade dos atletas de compreenderem a importância do treinamento técnico em conjunto com os outros aspectos da performance.

A também multidisciplinar Patrícia Loureiro, bicampeã mundial master, nove vezes campeã brasileira de downhill e competidora da elite no cross country e E-bike, percebe que ainda existe uma certa dificuldade dos atletas em focarem mais nos treinos técnicos em qualquer modalidade do ciclismo.

“Muitos atletas deixam a parte técnica de lado, tanto aquele que compete de XCO, aquele que compete de XCM, quanto quem faz trilha no final de semana. E eu sempre digo para meus alunos e para as pessoas com quem eu trabalho ‘quanto mais preparado você estiver, mais divertido fica’”, conta.

João Sodré, atleta Master de BMX, cross country, e treinador com 25 anos de experiência em diversas modalidades, também avalia que a questão técnica é crucial para atletas em qualquer nível. “Com o avanço da metodologia de treinamento e as novas tecnologias, os atletas atingiram um nível de condicionamento físico muito próximo e, muita das vezes, o que os diferencia é o domínio da parte técnica e manuseio da bike”, explica

Mas, de acordo com eles, a percepção de que a pilotagem é um acessório de luxo, e não um fator principal no mountain bike, tem mudado. “Acho que está mudando. Percebo que as pessoas têm se interessado mais nessa parte técnica por diversos motivos. Além de ficar muito mais prazeroso pedalar, existe a parte da performance”, avalia Patrícia.

Evolução das pistas

Outro forte motivo para que atletas amadores e profissionais se preocupem com o trabalho técnico é a evolução da dificuldade e complexidade das pistas no país. Os traçados têm ficado cada vez mais refinados, o que não exclui atletas com a tocada menos apurada, mas certamente favorece quem tem uma capacidade melhor de leitura de pista, controle da bicicleta e repertório técnico. “Sem sombra de dúvidas, o mountain bike praticado hoje é completamente diferente, as pistas estão muito técnicas e as linhas estão cada vez mais insanas. Além disso, há uma interação maior do público com os atletas devido aos novos formatos de eventos esportivos”, avalia João.

O organizador da CIMTB Michelin, Rogério Bernardes, comenta que as pistas da copa passam por revisões e aprimoramentos todo ano. “Uma das nossas maiores preocupações é que nossas pistas tenham traçados inclusivos, atendendo os iniciantes e amadores, e traçados mais técnicos para atender as categorias principais como a Elite”.

Knob entende que uma das soluções para que os atletas consigam evoluir essa mentalidade é a prática do all mountain. “O all mountain, que é mountain bike puro, ele exige que o ciclista seja muito completo. Ele tem que saber de navegação, de terreno, conhecer muito bem o equipamento, saber as possibilidades de traçado. Isso amplia a visão do atleta, e com certeza faz ele ser mais rápido nas competições”, analisa Knob.

Atletas iniciantes

Especialistas preveem um salto no número de ciclistas no período da pandemia. Portanto, é muito provável que a quantidade de atletas competindo em eventos como a CIMTB Michelin também aumente. Os treinadores recomendam uma série de precauções para essa onda de novos competidores.

“A primeira coisa que eu diria para alguém que está entrando no mundo das competições é que se informe com pessoas que têm história e experiência no esporte. São essas pessoas que vão dar informações de real valor, porque elas já vivenciaram muitas situações”, lembra Knob.

Patrícia lembra que muitos iniciantes têm dificuldade com a regularidade dos treinos, e avisa que a técnica precisa ser treinada sempre. “A técnica é igual o preparo físico. Se você não faz treino de técnica com frequência, você perde a habilidade”, avisa.

Ela também alertou que as pessoas costumam negligenciar o uso do equipamento de segurança, o que é ainda mais importante neste momento em que o sistema de saúde está sobrecarregado com pacientes vítimas do coronavírus. “Capacete e óculos são coisas muito importantes e eu vejo que muita gente negligencia isso. As pessoas precisam entender que bicicleta é um veículo e que o capacete é obrigatório, mas que o uso do óculos e luvas, por exemplo, são recomendáveis sempre”.

Da mesma forma, João lembra de manter a saúde em primeiro lugar. "O mountain bike é fascinante, porém ele oferece alguns riscos e a minha recomendação é estar sempre atento aos itens obrigatórios de segurança, estar devidamente alimentado, hidratado e no mais pau na máquina que ela aguenta!", brinca. "E logo que possível, recomendo contratar um treinador habilitado e capacitado para prescrever os treinos de forma clara e realizável visando a sua evolução física no esporte", completa João.

Para Rogério Bernardes, "a CIMTB Michelin está sempre pensando no desenvolvimento dos atletas amadores e profissionais. A partir de 2020, adotamos um conceito de inclusão com a Copa Sense CIMTB de Maratona para iniciantes e bikers que curtem andar em pista com mais estradas e menos trechos técnicos. São dezenas de categorias individuais e de duplas com foco na diversão, na democratização e na valorização do mountain bike como estilo de vida. Já a CIMTB Michelin passou a ter foco exclusivo no XCO e nas categorias oficiais com pistas mais técnicas. Por isso a Clínica Técnica terá um papel muito importante na evolução do mountain bike, colocando lado a lado treinadores-atletas e atletas-treinadores com os atletas que estão buscando conhecimento. Para nós conhecimento é sinônimo de segurança e diversão".

CIMTB Michelin 2021

A organização da CIMTB Michelin realizou sua primeira prova em 1996. Desde então, vem inovando e contribuindo ativamente para o crescimento e fortalecimento do mountain bike e o mercado de bicicletas no Brasil. Contando pontos para o ranking mundial da União Ciclística Internacional (UCI) desde 2004, a CIMTB Michelin tem sido seletiva para os Jogos Olímpicos nos Ciclos de Pequim 2008, Londres 2012, Rio 2016 e Tóquio 2020. Em 2022, a CIMTB Michelin aumentará ainda mais sua relevância internacional com a realização da etapa de abertura da Copa do Mundo de Mountain Bike 2022, em Petrópolis. Além disso, foi responsável pela construção da pista de mountain bike dos Jogos Olímpicos Rio 2016, considerada uma das melhores da história dos Jogos desde 1992.

Michelin

Michelin, líder do segmento de pneus, se dedica ao desenvolvimento da mobilidade de seus clientes, de forma sustentável, criando e distribuindo os pneus, serviços e soluções mais adequados às suas necessidades; fornecendo serviços digitais, mapas e guias, para ajudá-los tornar suas viagens experiências únicas; e desenvolvendo materiais de alta tecnologia, que atendem à indústria da mobilidade. Sediada em Clermont-Ferrand (França), a Michelin está presente em 170 países, emprega 114.100 pessoas em todo o mundo e dispõe de 70 centros de produção implantados em 17 países diferentes que fabricaram 190 milhões de pneus em 2017.

Sense Bike

Parte da Lagoa Participações, a Sense Bike foi criada em 2009, com o sonho de construir uma marca de bicicletas feita por apaixonados para apaixonados, com padrão internacional, foco em desenvolvimento e indústria de ponta. Em 2014, foi inaugurada a fábrica em Manaus, que possibilitou o início da produção de quadros, bem como a montagem de bicicletas elétricas e convencionais (mountain bike, urbana e road), com o que existe de mais inovador em tecnologia. Em abril de 2018, a Sense Bike comprou a Swift Carbon Global, importante fabricante mundial de bikes em fibra de carbono, com operação industrial na cidade do Porto (Portugal).

Matéria: Por Pedro Parisi, de Belo Horizonte.

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/6082/clinica-tecnica-cimtb-michelin-a-importancia-da-polivalencia-no-mountain-bike em 20/05/2024 07:03