



Os 25 Maiores Erros do Ironman Brasil

Criado por Rodrigo Langeani, Gisele Bertucci e Fernando Loria.

Erros de Nutrição no Ironman Brasil

1- Ir para a prova acima do peso

Quando pensamos na influência do peso (massa corporal) relacionamos com a dificuldade de deslocamento (física). No entanto nas atividades de endurance o principal objetivo é o indivíduo ser econômico, seja nos movimentos ou no consumo energético, então pense nisso quanto mais leve você estiver, menos energia terá que ser despendida no exercício. Por isso é importante adequar sua dieta para tentar chegar na prova com o peso ideal.

Para saber mais: [Você sabe o seu peso ideal para competir?](#)

2- Engordar durante a preparação

Assim como o treinamento é planejado em fases para alcançar ganhos fisiológicos, se a nutrição acompanhar o planejamento o controle do peso será mais eficiente. Por isso o ideal é fazer a periodização da nutrição de acordo com a sua fase de treinamento, pois diferentes fases de treino exigem quantidades e percentuais de nutrientes diferentes.

3- Não ter estratégia nutricional

É muito comum ouvirmos atletas mais experientes e tentar replicar algumas práticas nutricionais deles. Na nutrição existem protocolos que devem ser respeitados para garantir o consumo de fácil digestão e liberação de energia. Toda estratégia deve ser testada durante a preparação para prova para evitar qualquer tipo de desconforto ou falta de energia.

4- Não ter estratégia de hidratação

A hidratação pode ser o maior ponto fraco em treinos e provas. Um dos erros fatais é esperar os reflexos de sede para iniciar a reidratação. O consumo de água e eletrólitos necessita de cálculos individuais e planejamento, até mesmo das técnicas de como utilizá-los durante a modalidade ciclismo. Na corrida é importante definir se você irá andar durante a hidratação ou não, entre tantos detalhes.



5- Beber ou Comer demais e vomitar durante a prova

Normalmente o reflexo de vômito (expulsão) acontece quando a velocidade de ingestão é maior do que a do esvaziamento gástrico, um dos motivos é não fracionar o líquido, beber com sede volumes maiores do que o planejado ou comer sem planejar. Iniciar as reposições antes dos sinais de falta e ajustar o tempo entre as reposições evitam esses episódios, por isso a importância de definir a estratégia nutricional para a sua prova.

Outro fator a se considerar é a intensidade do exercício, quanto mais intenso é o exercício, menor nossa capacidade de absorver o líquido e as calorias. Muitos atletas passam mal por estarem fazendo a prova em uma intensidade alta demais, o que além de prejudicar a absorção dos alimentos, influencia negativamente o seu desempenho no final da prova.

6- Contar com o Special Needs

O nome *Special Needs* (necessidades especiais em inglês) por si já diz pra não deixar comida. Repor a energia durante uma prova de endurance não é uma necessidade especial e sim vital. Durante o período de treinos na maioria das vezes temos que ser autônomos e treinar sem apoio levando nossa comida nos bolsos e na bike. Na prova é a mesma coisa.

Isso pode te dar vantagem de alguns minutos em relação àqueles que estão parados a espera de suas sacola.

Outro ponto importante é que a prova já fornece uma variedade grande de alimentos na etapa de corrida e com isso não há necessidade de levar nada de muito especial, basta apenas treinar com os produtos que serão oferecidos na prova.

Contratempos no Ironman

7- Diarréia/ Número 2 durante o Ironman

A dica de não experimentar nada de novo às vésperas do IRONMAN se aplica muito aqui. Você treina meses para a prova, resolve comer aquela comida diferente justo na véspera da prova e passa mal do estômago. É melhor não vacilar.

Muitos atletas tem dificuldade e sentem vontade fazer o número 2 no meio da corrida, para diminuir as chances de que isso aconteça é só diminuir a ingestão de fibras nas refeições da véspera e no café da

[Conheça nosso programa de treinamento para Ironman](#)



manhã do dia da prova. Menos fibras, menos bolo intestinal e menos vontade de ir ao banheiro!

8- Não Saber Trocar Pneu

É grande o número de atletas que se aventuram a largar em um IRONMAN sem saber como resolver emergências básicas em relação a mecânica da sua bicicleta. Nas provas de triathlon, todo o atleta é responsável por sua bicicleta e não pode receber ajuda externa, salvo da organização da prova. Embora exista o apoio mecânico na prova, o número de mecânicos é insuficiente em relação ao número de atletas. Portanto, se vai participar de um IRONMAN saiba pelo menos trocar pneu (da roda dianteira e traseira).

Outro ponto fundamental é colocar pneus e câmaras novas para a prova para evitar furos.

9- Assaduras e Bolhas

O sal da água do mar pode deixar sua pele mais áspera e gerar assaduras e bolhas durante a prova. Procure usar um creme anti atrito (*chamois cream, pink cheeks redless*, hipogloss...) nas regiões de maior atrito. Isso salva a vida de muita gente.

Costumo recomendar para os atletas sempre terem uma meia seca para o pedal, outra para a corrida (na T2) e outra no *Special Needs* da corrida. No caso de chuva uma meia encharcada pode gerar mais fricção com a pele e fazer bolhas. E não é nada legal já sair para correr a maratona com o pé em carne viva. Melhor levar e não usar do que precisar e não ter.

10- Não cortar a unha

Esse é um detalhe que faz muita diferença. Cortar as unhas do pé é de extrema importância. Unhas muito grandes e unhas muito curtas são um problema. Minha dica é sempre tentar cortar a unha de 5-7 dias antes da prova. Assim você minimiza os riscos de perder as unhas na prova. E no caso de uma inflamação, unha encravada ou pequeno corte no processo, dá tempo de sarar em 7 dias.

11- Frio - Falta de blusa no *Special Needs*

Floripa tem um clima bem regular e agradável perfeito para o IRONMAN®, mas já houve anos onde o clima mudou muito durante a



prova (frio, chuva). Portanto, é sempre bom deixar uma blusa na sacola da corrida e outra no *Special Needs*.

Pode ser que você não precisa dos agasalhos, mas passar frio pode roubar uma grande quantidade de energia necessária do corpo durante a maratona. Melhor prevenir do que remediar.

Erros de treino para o Ironman

12- Não conseguir treinar direito até a prova

Adequar o treino de IRONMAN à sua realidade é muito importante. Não é porque é um IRONMAN que você precisa treinar demasiadamente. O segredo do treinamento é treinar a quantidade certa para a sua realidade, para assim otimizar o seu desenvolvimento. Com um programa de treinos individualizados é possível se preparar para o IRONMAN sem gastar tempo desnecessário e ter a tranquilidade de saber que pode realizar uma boa prova. Tentar programar mais treino do que cabe em sua rotina, é receita certa para se frustrar, lesionar e não evoluir como você poderia.

13- Não descansar nos dias que antecedem a prova

O descanso é parte fundamental do processo de treinamento. Com o treino geramos estresse no organismo (necessário para evoluir), mas é o descanso e a nutrição que permitem que o organismo gere as adaptações necessárias para o atleta evoluir e performar no dia da prova.

Isso é mais importante ainda as vésperas da prova, quando estamos terminando o processo de polimento para gerar supercompensação na prova. Por estarem um pouco mais descansados alguns atletas tendem a exagerar ficando muito tempo em pé e andando demais na feirinha da prova.

Outra coisa muito comum são atletas treinando muito na semana da prova. Seja por ansiedade, insegurança ou mesmo desconhecimento, o fato é que muitos atletas poderiam melhorar muito o seu desempenho se descansassem mais na semana da prova.

O fato é que, para um treino gerar adaptação e melhorar a performance ele demora de 7-10 dias para que o organismo consiga se recuperar da sessão e gerar as adaptações biológicas. Por isso, os treinos da semana da prova tem caráter de manutenção, para diminuir o cansaço, manter as adaptações conquistadas e permitir que você performe no seu melhor no dia da prova.



14- Não conseguir comer ou beber na bike.

Um dos objetivos do treino é melhorar suas capacidades físicas. Outro objetivo deve ser similar às condições enfrentadas na prova. Vai pedalar em subidas e descidas? Você deve treinar em subidas e descidas. Na prova vai ter retornos de 180 graus? Treine retornos. Seu plano nutricional pra prova envolve beber e comer em um tempo estipulado?

Então treine da mesma forma nos treinos. Você consegue treinar o corpo para absorver mais líquido e calorias e ao mesmo tempo treina a mecânica de tirar e colocar a caramanhola (garrafinha), tirar a comida, abrir gel pedalando.

Isso parece muito obvio, não? Mas todo ano vemos dezenas de atletas se acidentando na prova ou tendo que parar a bike por não saberem beber água ou abrir um gel pedalando.

E isso se aprende, treinando!

15- Não treinar transição

Embora a contribuição das transições para o tempo final do IRONMAN não seja tão importante quanto para as provas curtas, muitos atletas exageram e chegam a ficar 15, 20 e até 30min em cada transição.

Quem está disputando a vaga para o Havaí ou um lugar no pódio deve tentar otimizar ao máximo as transições.

Mesmo para quem não tem pretensão de performance, esse tempo a mais somado a um dia muito longo de esforço pode contribuir para uma piora da performance.

Procure estabelecer uma rotina nos treinos, para no dia da prova, saber exatamente o que você deve fazer em cada transição e não gastar tempo desnecessário nas transições.

16- Não posicionar os equipamentos de maneira correta nas sacolas e na bike

Todo ano, no início da Avenida Búzios em Floripa vemos dezenas de atletas deixando cair caramanholas, comida, suplementação... bem no início do ciclismo por não ter afixado de maneira correta sua nutrição e seus equipamentos na bike.



Já falamos anteriormente que a nutrição pode ser determinante no resultado do seu IRONMAN. Por isso teste o equipamento que você vai usar nos treinos, assim dá tempo de substituir o que não funciona.

Evite a todo custo comprar equipamentos novos na Expo da prova. Se comprar algo, guarde para usar no ano que vem.

Erros de planejamento de rotina para fazer um Ironman

17- Equilíbrio treinos x família

O equilíbrio na sua vida é importante para conseguir manter a rotina de treinos e evoluir no longo prazo. Não adianta nada se tornar um Ironman e descobrir que o seu casamento acabou após a prova.

Tente estabelecer sua rotina de treinos de comum acordo com a família. Tente incluir ao máximo sua família em seu processo de treinamento.

Sempre recomendo aos meus alunos aproveitar os feriados como carnaval, e páscoa para fazer um pouco mais de volume.

Uma dica legal é negociar o tempo extra para os treinos nos feriados e compense passando mais tempo com a família nas semanas regenerativas. Assim você se ausenta nos dias de treinos mais longos, mas compensa com passeios ou viagens curtas nas semanas regenerativas.

Erros na Escolha Equipamento para o Ironman

18- Usar Roupas de Borracha (wetsuit) que não é própria para o triathlon

Roupa de borracha não é tudo igual. Um dos maiores erros cometidos por iniciantes é usar roupas de neoprene para mergulho ou surf no Triathlon. Roupas de Triathlon possuem um acabamento mais hidrodinâmico o que confere maior velocidade e usam neoprene menos espesso nas regiões que se movimentam mais como nos ombros e costas. Essa é uma coisa que não dá pra economizar.

Usar um wetsuit que não é para triathlon é sinônimo de perda de performance e assaduras.



19 - Usar Equipamentos novos que não foram testados em treino

Todo ano aparece um equipamento, suplemento, roupa...inovador(a) e os vendedores tentarão a qualquer custo fazer você comprar. Se você quiser comprar algo, compre, mas guarde para o ano que vem. Use na prova, somente aquilo que você já testou e funcionou para você.

O que não testou deixe para ser testado nos treinos ou em provas menores. O número de histórias que acumulamos de roubadas que aconteceram com atletas que estrearam novos equipamentos na prova, dá pra encher um livro.

Erros de Estratégia para o Ironman

20- Cair da bike e não terminar a prova

Em um IRONMAN, muita coisa pode acontecer. Problemas mecânicos, acidentes, problemas estomacais... Por isso é fundamental que você tenha estipulado antes seus planos de contingência de imprevistos.

Contratempos acontecem com todos, mas o que você faz quando eles acontecem pode determinar se você será ou não um IRONMAN.

Independente do que acontecer na natação você ainda terá que pedalar 180km. E independente do que acontecer no pedal você ainda terá que correr a maratona, portanto pense positivo e faça o melhor com as condições que você encontrar.

21- Navegação da natação

A navegação da natação é um ponto muito importante da prova. Atletas com uma má navegação chegam a nadar até 400m a mais na prova. Mesmo que você more longe do mar, é possível simular às condições de águas abertas na piscina e aprender a fazer a navegação correta. Outro ponto fundamental é tentar participar do treino de natação aberto oferecido pelo IRONMAN na quinta feira que antecede a prova. Como treinador tento sempre estar presente, no treino de natação oficial do Ironman, para acompanhar os alunos e orientá-los a respeito da maré, correnteza e as técnicas de orientação específicas para o IRONMAN Floripa.

Quer saber mais? [Dicas de natação para o Ironman Brasil](#)



Estratégia de ritmo para o Ironman Brasil

22- Começar forte e quebrar na maratona

Após vários anos orientando atletas de IRONMAN descobri que no IRONMAN a performance depende muito da capacidade do atleta de segurar a ansiedade e executar a estratégia proposta para não se exceder e quebrar. O ritmo ideal de cada etapa da prova é determinado durante o processo de treinamento e pode ser estipulado com precisão por um bom treinador.

Um recurso fundamental para os atletas que buscam garantir melhor performance na prova é o medidor de potência para o ciclismo. Simplesmente faz muita diferença, se você ainda não usa, saiba que está em desvantagem em relação a seus competidores. Uma boa maratona no Ironman começa com um ciclismo executado na intensidade certa!

23- Esquecer a comida/ Equipamento

É mais comum do que você imagina atletas que esquecem equipamentos ou sua nutrição no dia da prova.

A logística da prova obriga os atletas a deixarem a bicicleta (no bike check-in) e seu tênis na véspera da prova. Deixando para o dia da prova levar seu material de natação, suas garrafinhas com a hidratação e os alimentos no dia da prova. Com a correria e o nervosismo, muitos acabam esquecendo.

Por isso é fundamental fazer um check-list dos itens que você precisa levar para a prova, para não correr o risco de esquecer alguma coisa.

Erros psicológicos do Ironman

24 - Achar que nunca está preparado o suficiente

A insegurança antes da prova sempre aparece, seja você iniciante ou veterano de vários IRONMAN. No entanto você deve confiar no processo de treinamento e seguir o seu plano de descanso.

Evite treinos não planejados, testar equipamentos novos e consumir suplementos não testados muito perto da prova. Acredite, já vimos muita coisa dar errado.



25- Não ir bem em um ano e querer treinar mais para o ano seguinte

Se você fez o IRONMAN e teve uma performance aquém do esperado, procure primeiro avaliar todos os pontos da sua prova (nutrição, execução da estratégia, influência climática, equipamento...), para só depois pensar no próximo ciclo de treinamento.

Muitos acham que precisam treinar mais e mais a cada ano para melhorar. Mas isso não é totalmente verdade. Todo ano um grande número de atletas nem chega a largar na prova por ter se lesionado durante o processo de treinamento. O segredo não é o quanto você treina e sim o quanto de treino o seu organismo consegue absorver e ainda sim continuar evoluindo.

Sobre a Viiva Assessoria

A [Viiva Assessoria](#) é uma assessoria esportiva especializada em treinamento de atletas amadores para Provas de Triathlon e Mountain Bike. Já ajudamos a centenas de atletas em vários lugares do Brasil a atingirem os seus objetivos esportivos.

Quer saber mais sobre nosso programa de [treinamento para Ironman](#)?