

# JORNAL REVERT

---

## O QUE É O REVERT?

O Revert é uma busca incessante de conhecimento sobre a escalada para contribuir com sua evolução.

---

Por Adriano Teles e Guilherme Macedo

20 de Julho de 2016

---

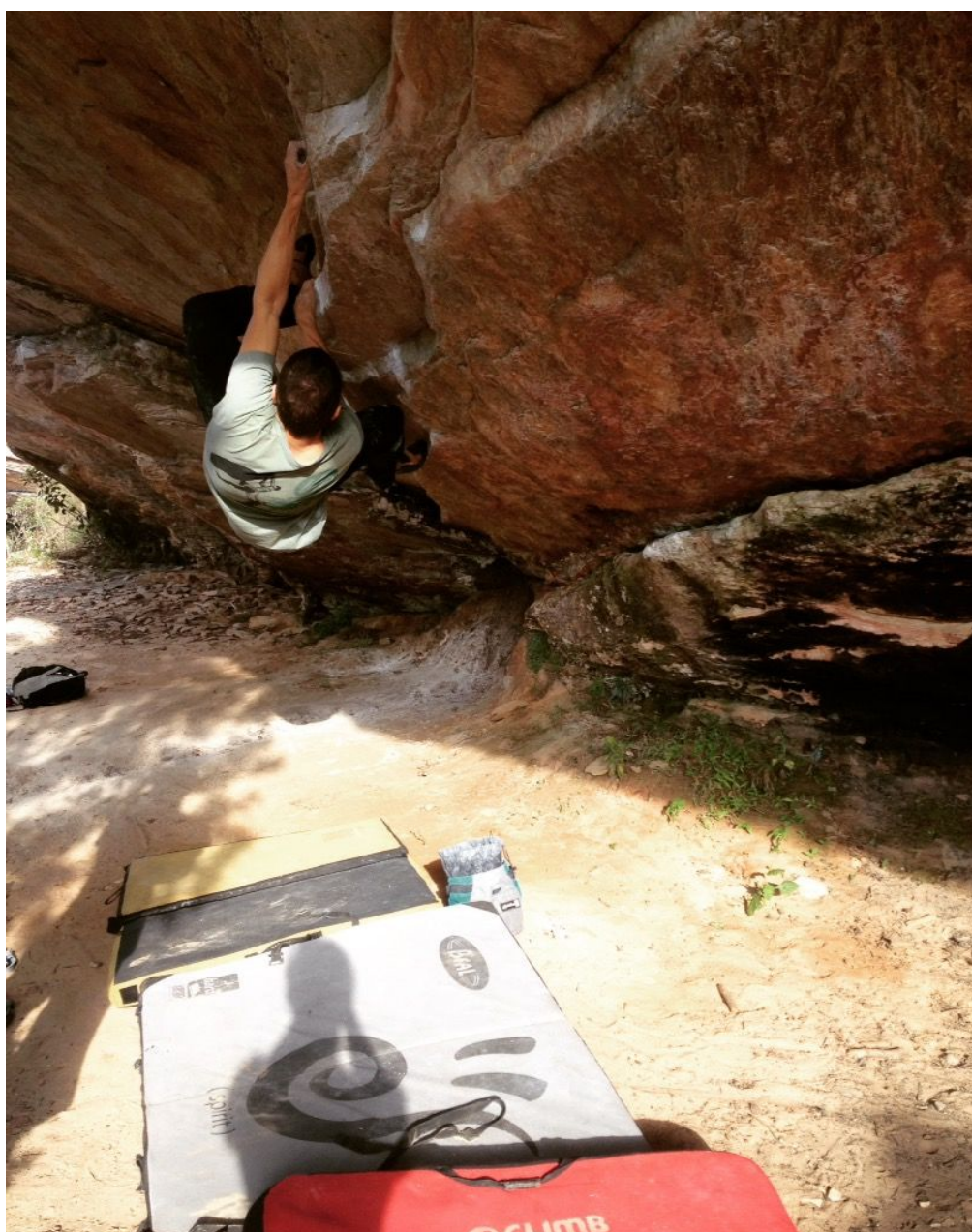


Foto por: Gabriela Nehme

### **O que é o Revert?**

O Revert é treinamento eficiente para escaladores.

Não temos pretensão alguma de dizer que estamos inventando algo novo, do zero. REVERT, como o próprio nome sugere, remete a ideia de rever, repensar metodologias e prioridades abordadas nos treinos de escalada, principalmente, para vias esportivas e boulders. Melhoria contínua é o nosso foco!

Um dos pilares do Revert é a pesquisa bibliográfica, onde procuramos trazer para o treinamento da escalada teorias e métodos para desenvolver um escalador mais eficiente, mais bem condicionado, equilibrando volume, força e reduzindo o índice de lesões.

Ao mesmo tempo, não queremos reinventar a roda, por isso, procuramos levantar hipóteses e estamos constantemente realizando experimentos para produzir novos resultados e fazer descobertas relevantes para a prática da escalada.

Nossa metodologia está sustentada em princípios científicos, onde nossas teorias deverão ser resultado de objetos mensuráveis, observáveis e repetíveis. Grande parte do embasamento teórico vem de referências do Dr. Verkoshansky, do CrossFit e de muitos outros autores e coaches de preparação física e de escalada.

Além de hipóteses, serão usados números, pois, quando plotados em um gráfico, podem ser mais facilmente analisados e estudados. Avaliações físicas, cargas máximas, capacidades cardiovasculares, tempos e quaisquer outros dados que puderem ser relevantes serão comparados e objetos de nosso estudo.

Outro ponto que consideramos tão importante quanto a metodologia científica é a qualidade da informação, que deve ser simples e de fácil compreensão, mas não mais simples do que o necessário para manter uma boa discussão.

### **O que o Revert considera quando usa a palavra Escalada?**

Vias esportivas e boulders, indoor ou em rocha. Não porque achamos que essas modalidades são mais nobres ou importantes que as outras, mas porque são as de nosso maior interesse e também porque são as mais praticadas e com maior potencial no Brasil e em diversas regiões do mundo.

Apesar de nosso foco, o Revert não é algo restrito a apenas uma área de estudo, muito pelo contrário, o Revert é também uma maneira de pensar, e por isso, nossa metodologia e abordagem podem ser analogamente aplicadas em outras modalidades, como o Big Wall, Ice Climbing e até em outros esportes.

### **Qual o objetivo?**

Gerar e organizar conhecimentos para a programação de treinos que contribuam de maneira significativa para o rendimento dos praticantes de escalada, seja em um muro indoor ou na rocha.

Fazer com que os atletas consigam atingir suas metas e seus projetos na escalada de maneira segura e eficaz.

Disponibilizar e difundir um **treinamento eficiente para os escaladores**, fazendo com que cada minuto do seu treino seja o mais bem aproveitado possível. Não aceitamos a ideia de que, ainda em 2016, escaladores continuem usando teorias ultrapassadas, por falta de orientações e informações sistematizadas.

Independente do nível atual do praticante, qualquer interessado pode começar o Revert: inexperientes, iniciantes, intermediários e avançados.

### **O que já existe não é suficiente?**

Existe muito material com sugestões de treinos específicos de escalada e ainda mais materiais de modelos de programação de treinos gerais, periodização e preparação física. Mas, entendemos que não existe material suficiente e de qualidade que integre treinamento específico da modalidade e condicionamento físico geral. Além disso, muito pouco é disponibilizado de maneira organizada e acessível. Isso vale tanto para o Brasil, quanto para outros países. Acreditamos que essa união não deveria ser uma novidade. Claro que alguns treinadores já fazem isso, mas muito pouco está documentado e disponível ao público.

Ora, qualquer esporte que o praticante queira melhorar sua performance pode ser complementado por uma preparação física que vise potencializar os resultados e prevenir lesões. Construir uma base, uma estrutura que sustente as exigências do esporte praticado é fundamental para uma continuidade saudável. Negar essa relação seria acreditar, por exemplo, que o nadador Michael Phelps só treina dentro da água ou que o atleta Usain Bolt só treina dando tiros de 100m. Como isso é um absurdo, então, deve haver uma outra maneira de um escalador melhorar sua escalada sem ser apenas escalando. Assim surge o Revert: treinamento eficiente para escaladores!

A partir dessas ideias, serão lançados posts com tópicos que abram discussões para o que seria o treinamento ideal para a escalada, como por exemplo: qual a importância da musculatura antagonista?; qual seria o treino de força ideal?; como balancear volume de treinos específicos e gerais?

"Com o novo dia vem nova força e novos pensamentos."

Eleanor Roosevelt

## Sobre os autores

[Adriano Teles](#) é esportista, aventureiro e empreendedor, apaixonado por tirar ideias do papel e colocá-las em prática. Está constantemente desafiando como as coisas funcionam, buscando soluções mais simples e eficientes. É o tipo de pessoa que nunca está conformado e busca incessantemente por melhorias!

Ganhador de vários prêmios de inovação e modelagem de negócios, como o do Twitter, de Melhor Aplicação Móvel para Cidades Inteligentes (2014), atuou também como mentor de *startups* em eventos patrocinados pela Amazon, Google, IBM e Microsoft. No mundo dos esportes, conquistou recentemente o 1º lugar nos 500m do Circuito Remo Brasília Indoor (2016).

Teve sua primeira experiência com escalada em 2006, durante uma viagem a Tailândia. Depois de 6 anos conquistando boulders e vias, tirou certificação Level 1 da CrossFit e obteve licença para abrir a IBITI CrossFit. Em seu box, começou a treinar intensamente, a se capacitar com cursos e workshops ministrados por campeões mundiais, e se tornou atleta de CrossFit, subindo no pódio em diversas ocasiões.

Hoje, divide seu dia com sua esposa, grávida de seu primeiro filho, estudos, treinos, competições, empreendedorismo e uma vontade enorme de fazer do Revert a a primeira opção para escaladores que buscam evoluir com eficiência!

[Guilherme Macedo](#) é apaixonado por esportes, aventuras e estudos. Querer melhorar e evoluir seus conhecimentos sobre Educação Física e ajudar atletas a alcançarem seus objetivos é o que o move.

Escalador e aventureiro há 7 anos, se encantou pelo esporte e pela maneira como uma atividade física pode transformar a vida de uma pessoa. Além da experiência de escalada em vários estados do Brasil e alguns dos Estados Unidos, Guilherme também é coach de CrossFit, esporte com o qual teve seu primeiro contato em 2012 e que abriu janelas para a realização do CrossFit Level 1 e cursos de Levantamento de Peso Olímpico (LPO), com ícones do esporte, como o ex-campeão olímpico Alexander Varbanov e com o técnico da seleção brasileira de LPO, Dragus Stanica. Além de um workshop com o ex-campeão mundial de escalada Patxi Usobiaga.

Atualmente Guilherme divide seu tempo com sua companheira e namorada Gabriela Nehme, estudos aprofundados da ciência esportiva, treinos, cursos de empreendedorismo e qualquer boa oportunidade de expandir seu conhecimento. Trabalha como coach de atletas e entusiastas de escalada e CrossFit. Além disso, cursa o último semestre de Geofísica na Universidade de Brasília.