

As Capacidades Físicas no Triathlon.

*Enrico Fuini Puggina*

*Luiz Cláudio Grágliá Cozza (Huka)*

Podemos dizer, que a discussão e a busca do entendimento das capacidades físicas são sempre um assunto atual no treinamento físico. De acordo com a literatura específica, as capacidades físicas condicionantes são três; força, resistência e velocidade.

De acordo com Weineck (2005, p.232); “é impossível a formulação de uma definição precisa de força, que abranja tanto os seus aspectos físicos quanto os psicológicos...uma vez que as formas da força e do trabalho muscular são excepcionalmente variadas e influenciadas por um grande número de fatores.” Já no caso da resistência, o mesmo autor a define como “a capacidade psicofísica do indivíduo de resistir à fadiga.” E finalmente a velocidade no esporte como “a capacidade de, em dependência de processos cognitivos, de motivação máxima e da capacidade funcional do sistema neuromuscular, atingir-se altas velocidades de reação e movimento, sob dadas condições específicas” (Gosser, 1991, p.13).

O reconhecimento da importância dessas capacidades e a necessidade do treinamento planejado de forma individual e consciente são inquestionáveis, porém, nem sempre a interação entre as capacidades físicas nem sempre é reconhecida pelo treinador e pelo atleta, provavelmente pelo fato delas serem estudadas em separado e classificadas dessa forma na literatura por motivos didáticos.

Assim sendo, torna-se importante reconhecer a forma como as capacidades físicas se manifestam no seu esporte, treiná-las na medida do necessário e impedir que o treinamento excessivo de uma capacidade atrapalhe o desenvolvimento da outra. Dessa forma, o atleta precisa visualizar a maneira como as capacidades se relacionam nos esportes (figura) e procurar no modelo tridimensional onde a sua modalidade se encaixa.

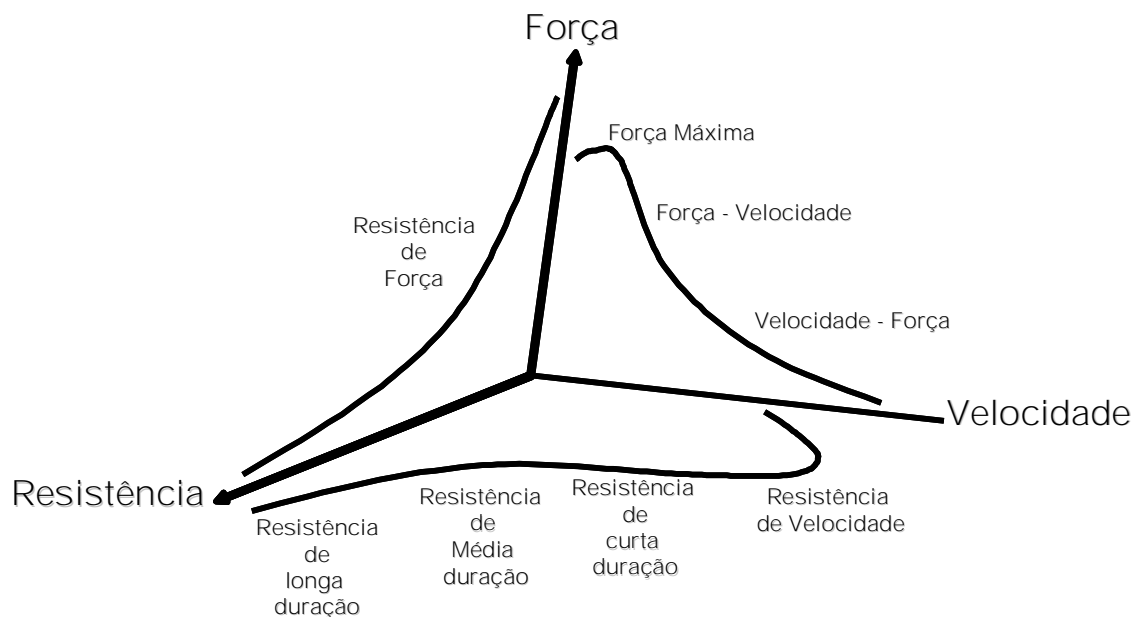


Figura. Modelo tridimensional da interação entre as capacidades físicas nos esportes (Modificado de SIFF, 2000)

No caso do triathlon, uma modalidade prioritariamente de resistência, a ênfase deve ser sempre dada ao treinamento dessa capacidade, o que não significa que a força e a velocidade não sejam importantes (lembre-se de que quem vence a prova é aquele que a completou mais rápido). Assim, dependendo da distância da prova a ser realizada (do short ao ironman), a medida em que as distâncias a serem percorridas aumentam, o “ponto” deve ser deslocado para a resistência, e, em caso contrário, em direção à força e à velocidade.

É importante lembrar, que essa interação entre as capacidades rege todo o período de preparação de um atleta, seja ele da modalidade que for. E que muito volume de treino não permite grandes manifestações de velocidade e força, grandes manifestações de força, não permitem grandes velocidades nem muito volume de treino, e finalmente, que expressões elevadas de velocidade também não permitem muito volume nem a grande produção de força por parte dos músculos.

Assim, antes de compor o programa de treinamento para a temporada, o treinador e o atleta devem estudar atentamente o diagrama de interação entre as

capacidades físicas, entendê-lo e localizar onde sua modalidade se encontra, e finalmente compor a organização das cargas de treino.

Bons Treinos !

Assessoria Esportiva HukaTeam