

E O TRIATHLON RÚSTICO ???

Enrico Fuini Puggina

Luiz Cláudio Grágliá Cozza (HUKA)

O triathlon é uma modalidade esportiva muito recente quando comparada com outras formas de competições tradicionalmente conhecidas no meio esportivo. Essa afirmação é verdadeira quando observamos a história recente dessa modalidade e percebemos que apesar de controversa, a origem desse esporte parece datar da década de 70.

Com o aumento exponencial de provas e de número de praticantes, o triathlon alcançou o *status* de esporte olímpico nos Jogos de Sidney, em 2000. Esse grande crescimento do triathlon possibilitou o surgimento de diversas formas de disputa tanto com relação às distâncias percorridas quanto de ambiente onde a prova acontece. O triathlon rústico é um fruto dessa diversidade de formas de disputa que se originaram desse esporte, mas apesar de ser triathlon, a maneira de se preparar para uma prova onde o ciclismo é substituído pelo *Mountain Bike* e a corrida pelo *Cross Country* não se assemelha à preparação para uma competição de triathlon “convencional”. Prova dessas colocações são as condições de fadiga que os atletas cruzam a linha de chegada após cumprirem aproximadamente as mesmas distâncias percorridas em provas com a distância olímpica.

Porém, apesar de parecer lógico, ainda encontramos atletas que cometem esse erro em sua preparação. Em artigos anteriores atentamos para a especificidade mecânica e metabólica da modalidade esportiva, que devem ser a base fundamental do processo de treinamento dos atletas de qualquer modalidade esportiva.

No caso do triathlon rústico, atentamos para a necessidade de realizar a etapa de preparação específica dentro das condições da competição, ou seja, a natação em lagos ou mar (dependendo do local da prova), o mountain bike em estradas de chão batido (inicialmente), passando para trilhas técnicas e finalmente a etapa de *cross country* em estradas de chão e trilhas.

A modificação do conteúdo de treino é importante para atender a necessidade técnica da prova, já que as particularidades do *mountain bike* e do *cross country* são os grandes diferenciais da prova. Não só a mudança da geometria da pedalada, mas também a necessidade de ajuste ao terreno e as grandes quebras de ritmo são fatores a serem levados em conta durante a preparação, que geralmente ocorre em terreno com pouca variação e quase que em ritmo constante.

A importância da incorporação dos elementos técnicos de cada um dos segmentos da prova vão permitir que o atleta complete o percurso sem um elevado grau de fadiga, bem

como evitar quedas e conseqüentes escoriações, que podem atrapalhar continuidade do treinamento para as demais provas do calendário de competições anual do atleta.

Lembramos que no início da preparação, ainda devemos levar em consideração o aumento ou manutenção do VO_2 máx e da velocidade do atleta no limiar de lactato em todas as componentes do triathlon, conteúdo esse que tradicionalmente é desenvolvido para qualquer prova, levando-se em consideração a quilometragem de cada competição. Sendo que para isso, uma estimulação de volume crescente com a bicicleta de ciclismo e em terrenos planos e regulares para a corrida podem ser interessantes. Porém, como esse texto privilegia, a transferência para a especificidade da prova deve ocorrer gradativamente com a aproximação da prova, sendo que o conteúdo específico deve compreender cerca de 90% do processo quando a competição estiver próxima.