

PORQUE TREINAR TRANSIÇÃO

Enrico Fuini Puggina

Luiz Cláudio Grágli Cozza

O triathlon é uma modalidade esportiva que apresenta muita variação das distâncias percorridas em cada um dos seus segmentos. Em provas oficiais, as distâncias podem variar de 0,75, 20 e 5Km para natação, ciclismo e corrida respectivamente para as provas de short triathlon a 3,8, 180 e 42Km no Ironman. Essa diversidade de estímulos que podemos encontrar nessa modalidade esportiva, resulta numa variedade de eventos fisiológicos que exigem a atenção do técnico em relação ao seu atleta tanto em treinos quanto em competições. Dependendo da amplitude desses eventos, pode ser necessária a intervenção médica para contornar quadros como a desidratação e a hipotermia.

Dessa forma, torna-se necessário compreender quais são os fatores relevantes no que diz respeito ao rendimento em provas de triathlon, incorporando-os na rotina de treinos e consequentemente aumentando a eficiência em cada uma das etapas que compõe a prova, o que permitirá a melhora do resultado final.

Quando analisamos a natação, podemos perceber que o rendimento nessa etapa é mais determinante para o resultado final em provas de menor quilometragem em relação à provas longas, isso se deve ao fato de que em muitas provas curtas permitem o vácuo e porque a solicitação muscular da natação ser relativamente maior que no ciclismo. Isso quer dizer que a mudança de posição do corpo (da horizontal na natação para vertical na bicicleta) provoca uma brusca alteração do padrão de contração dos músculos, bem como da distribuição do sangue no corpo do atleta. Essas alterações causam mais desconforto ao atleta mais inexperiente e com pouco tempo de treinamento quando comparado a um experiente e bem treinado. Também podemos observar esse fenômeno na transição do ciclismo para a corrida, porém, em média essa transição tende a ser menos desconfortável que a anterior em ambos os casos.

O fato de os atletas experientes sofrerem menos nas transições não se deve apenas ao maior volume de treino acumulado, mas também ao fato desses atletas aprenderem na prática como administrar os efeitos da transição durante a prova. Isso quer dizer, que o atleta acaba por aprender qual é a velocidade ideal de natação para não comprometer o ciclismo, e qual a intensidade do ciclismo que permite uma corrida solta.

Esses fatos ilustram a necessidade de incorporar os conteúdos da transição na rotina de treino, que é onde o atleta deve fazer as experiências de diferentes velocidades e de mudanças bruscas de gesto (natação, ciclismo ou corrida). Esses treinos irão ajudar no estabelecimento de “rotinas” de transição, que dever ser realizadas em provas e com certeza irá contribuir para a melhora do resultado.