

TREINAMENTO DE FORÇA NO TRIATHLON

Luiz Cláudio Grágliá Cozza (Huka)

Professor de Educação Física

Técnico de Triathlon

Coordenador técnico da equipe Huka Team

Pos Graduando Treinamento Desportiva (Gama Filho)

Enrico Fuini Puggina

Professor de Educação Física

Especialista em Fisiologia do Exercício (UNIFESP)

Mestre em Educação Física (UNIMEP)

Doutorando em Educação Física (EEFE - USP)

Técnico de triathlon

O triathlon é uma atividade de *endurance* que consiste em unir num só evento três modalidades cíclicas realizadas consecutivamente. Essa peculiaridade faz com que ocorra uma extrema variação quanto às formas de treinamento empregadas nesse esporte, sendo ainda muito comum o empirismo de técnicos e atletas. Podemos tentar explicar esse fato pelo triathlon ser uma modalidade esportiva relativamente recente, e poucos estudos contemplaram os diferentes modelos de treinamento para essa modalidade, sendo que esses começaram a ser publicadas à aproximadamente quinze anos.

Tradicionalmente, as metodologias de preparação propostas aos triatletas brasileiros não se diferencia do trabalho desenvolvido nos demais desportos de maneira geral. As teorias que regem os meios e métodos de treinamento seguem as proposições do Prof. Matveev, da antiga escola de treinamento desportivo do leste europeu.

Essa proposta de preparação física, que foi concebida a partir de estudos de ciclo circadiano (daí os termos microciclo, mediociclo e macrociclo) de atletas, partia da proposição de que o treinamento específico deveria ser sustentado pelo aprimoramento das capacidades aeróbias sistêmicas (cárdio-respiratórias), ou seja, antes de qualquer estímulo específico, independente da natureza do esporte, dever-se-ia fazer o que comumente chamamos de “base”; que nada mais é do que uma grande estimulação aeróbia a ser realizada no início da temporada.

Apesar de esse modelo parecer atender às necessidades de atletas iniciantes ou indivíduos destreinados, pode apresentar limitações quando aplicado a atletas altamente treinados, cuja reserva de adaptação é relativamente pequena e os mecanismos fisiológicos associados à melhora do desempenho no decorrer de uma temporada ser pouco conhecidos.

Com o passar dos anos, muitas adaptações às propostas do Prof. Matveev foram concebidas, essas propostas visavam ajustar a metodologia à cultura e diferenças sociais das regiões onde foram propostas. Até que e meados da década de 80, o Prof. Verkhoshansky propôs um novo modelo de organização das cargas de treinamento.

Baseando-se na premissa de que o movimento voluntário do corpo humano é resultado da ação de forças musculares sobre segmentos ósseos, de acordo com as características de cada modalidade, se faz importante o desenvolvimento prioritário de uma ou mais formas de expressão de força (força máxima, rápida ou resistência de força). No caso do triathlon, existe a necessidade da expressão de força dinâmica submáxima para cada exigência (natação, ciclismo e corrida) por diferentes grupos musculares durante um período prolongado (resistência de força).

Atualmente, muitos atletas de *endurance* de diferentes modalidades tem incorporado o treinamento de força nos seus programas de treinamento, acreditando que este possa contribuir para a melhora do desempenho. No entanto, percebemos uma grande diversidade de métodos com grandes variações de carga e intensidade. Isso se deve ao pouco entendimento do conceito de força, o que leva muitos a acreditar que qualquer tipo de treino será benéfico ao triatleta.

Ao propor o método de cargas de força, o Prof. Verkhoshansky chamou a atenção para a especificidade do gesto técnico realizado e para a via metabólica envolvida na atividade, o que nos leva a crer que a força a ser treinada para modalidades cíclicas como o triathlon é aquela a ser realizada durante a natação, o ciclismo e a corrida, que recebeu o nome de força especial.

Os efeitos potenciais do treinamento da força muscular envolvem:

- O recrutamento de um número menor de unidades motoras para uma mesma intensidade absoluta, o que pode atrasar o recrutamento de fibras tipo II (glicolíticas);
- A prevenção de lesões pelo fortalecimento dos músculos, tecidos conectivos e ossos também constitui ponto importante do trabalho de força para triatletas, possibilitando aos mesmos a sustentação de maior carga de treinamento durante a temporada;
- O aumento da velocidade média de competição nas condições de treinamento através do fracionamento da distância competitiva e

- Elevação da velocidade média de treinamento com redução do volume global.

Consideradas as características do triathlon e os fatores determinantes do desempenho de *endurance*, podemos dizer que, sob o ponto de vista fisiológico e independente da metodologia aplicada, o treinamento eficiente deve promover adaptações que atendam à necessidade das três modalidades que compõe o triathlon, assegurando a melhora do desempenho ao longo do tempo.