

O APRENDIZADO DA TÉCNICA

Nos últimos anos, provavelmente com a evolução tecnológica e dos meios e métodos de preparação desportiva, percebe-se um distanciamento das metodologias clássicas de formação e aprendizado da técnica em detrimento de variáveis que ultimamente são colocadas na mídia como primordiais para a melhora da performance em provas de longa duração.

Estamos falando do aparente esquecimento de aspectos básicos como educativos de natação, ciclismo e corrida em função de indicadores como o $VO_{2máx}$ e Limiar de Lactato. Não estamos querendo diminuir a participação desses marcadores na performance do Triathlon, mas apenas mostrar o fato deles serem conseqüências de um treinamento bem delineado e organizado de maneira lógica, respeitando as necessidades momentâneas dos atletas.

Podemos dizer, que elevados valores de $VO_{2máx}$ e Limiar de Lactato são pré-requisitos importantes para a performance no Triathlon, mas uma elevada capacidade de economizar energia é o que torna possível alcançar bons resultados em competições. Tal economia é adquirida no início do processo de preparação de um atleta, com o devido aprendizado da técnica relacionada à modalidade, que no caso do Triathlon são a natação, o ciclismo e a corrida. Esse aprendizado só se dá por meio da execução exaustiva de educativos técnicos relacionados à modalidade e pela prática em si, sendo que o problema do aprendizado apenas pela prática ser a incorporação de maus hábitos à técnica do atleta.

Não é incomum vermos triatletas nadando braços hiper estendidos, com baixa cadência de pernas, fazendo a entrada de braço com grande arrasto, fazendo a lateralização do nado de forma inadequada, ou mesmo pedalando com a sapatilha mal posicionada em relação ao eixo do pedal, com os joelhos extremamente abertos ou fechados, desequilíbrio da força muscular aplicada por posicionamento inadequado na bicicleta e finalmente correndo com a fase de apoio muito adiantada em relação ao corpo, com o centro de gravidade muito baixo (corrida sentada) ou atrasado, com o joelho muito baixo (corrida arrastada) entre outros erros muito comuns.

O interessante, é que mesmo com presença de muitos desses “defeitos”, muitos triatletas apresentam resultados expressivos em competições dentro e fora do país, o que nos faz perguntar: E se eles fossem tecnicamente mais eficientes? O que aconteceria?

Na nossa opinião, teríamos atletas capazes de disputar em condições de igualdade com atletas estrangeiros qualquer competição que resolvessem participar.

Justificamos nossa resposta pelo fato do treino da técnica por ela mesma permitir que o atleta realize maiores volumes de treino por ser mais econômico em seus movimentos, e que esse maior volume será o meio pelo qual haverá a melhora de indicadores como o $VO_{2máx}$ e o Limiar de Lactato, que permitem o aumento posterior da velocidade de treino e de prova com menor gasto energético na mesma intensidade. Outro aspecto importante é a importância dada ao ensino da técnica no início do treinamento especializado por treinadores e atletas das grandes escolas de treinamento desportivo, que são Alemanha, EUA e antiga URSS.

Como dissemos anteriormente, os indicadores fisiológicos são pré-requisitos para a melhora da performance no Triathlon, mas eles têm seu momento a serem estimulados e desenvolvidos, o que em nossa opinião deve ocorrer após o aprendizado da técnica.

Luiz Cláudio Graglia (Huka)

Professor de Educação Física

Coordenador técnico da Huka Team

Treinador e triatleta há 17 anos

Enrico Fuini Puggina

Professor de Educação Física

Especialista em Fisiologia do Exercício

Mestre em Performance Humana

Doutorando em Educação Física

Treinador de triathlon há 8 anos