

## Treinamento Para o Triathlon

**Enrico Fuini Puggina**

**Luíz Cláudio Grágli Cozza**

Desde o início dos anos 80, não existe nenhuma modalidade esportiva que tenha crescido tanto quanto o triathlon. Apesar de ser uma modalidade atualmente tão conhecida quanto outras de raízes muito antigas como o Futebol, a Natação e o Basquetebol. Esse crescimento rápido pode ser atribuído aos meios de execução, a elegância de suas técnicas combinadas e os valores pessoais e sociais que são difundidos nesse meio.

Porém, a pouca idade do triathlon é um fator que ainda não permitiu que a ciência do esporte chegasse a consensos com relação a volume e intensidade do treinamento realizado, e atualmente o triatleta treina como se ele fosse um atleta de uma das pernas (natação, ciclismo e corrida) isoladamente, esquecendo-se de que existe a troca de gestual técnico e que um evento pode interferir no rendimento do outro. Dessa forma, a organização do treino dessa modalidade ainda gera muita controvérsia entre treinadores e atletas, sendo que ainda prevalece o pensamento de que “quanto mais volume de treino...melhor para o atleta”.

Como em qualquer disciplina esportiva, a exigência específica da prova em relação às suas características básicas é o conteúdo mais presente no treino, ou seja, no caso do triathlon, o treinamento de grande volume e o *fartlek* devem ser a componente prioritária do treinamento seguida dos conteúdos que dão sustentação ou aprimoram essa componente, ou seja, treinamento contínuo acima da intensidade de limiar de lactato ou o treinamento fracionado de alta intensidade.

Um exemplo a ser seguido é o treinamento realizado pelos atletas do leste europeu, principalmente os triatletas da Alemanha que organizam seus treinamentos na seguinte proporção:

- 85% de treinamento contínuo ou *fartlek* no segmento da corrida;
- 98% de treinamento contínuo ou *fartlek* no segmento do ciclismo e
- 43% de treinamento contínuo ou *fartlek* no segmento da natação.

Lembrando que o restante do treinamento para cada uma das componentes do triathlon é realizado de forma fracionada, em intensidades que variam de moderada a alta.

Cabe ainda lembrar, que algumas variações são encontradas nessas porcentagens quando comparamos diferentes escolas de treinamento, porém, o conteúdo contínuo da natação nunca ultrapassa 50% do total, e as

componentes intervaladas de ciclismo e corrida podem chegar a 20% do total de treino realizado pelos atletas de grandes potências do triathlon como Rússia e Estados Unidos. Essas diferenças devem-se ao tipo de resistência que está presente em cada um dos segmentos, o que pode alterar a porcentagem do substrato energético prioritariamente envolvido na atividade e a intensidade em que essa componente deve ser treinada.

Por exemplo, a resistência em esportes de média e longa duração manifesta-se sob forma de RLD I, RLD II e RLD III, ou seja, resistência de longa duração I (de 10 a 35'), resistência de longa duração II (de 35 a 90') e resistência de longa duração III (acima de 90'), sendo que a medida que a duração do esforço aumenta, a componente anaeróbia diminui.

A partir das formas de aparecimento da resistência no triathlon (o que pode variar com a distância da prova), o treinador e o atleta devem discutir as distâncias que vão ser percorridas nos treinamentos, bem como a intensidade de realização das mesmas e suas respectivas porcentagens.

Dessa forma, a base do treinamento deve ser discutida e elaborada, sendo que o segundo passo a ser dado é a distribuição dos conteúdos no tempo, de forma que os períodos de intensificação da carga sejam seguidos da devida recuperação e que o tempo para a competição alvo seja compatível com o melhor rendimento do atleta, o que de acordo com a nossa experiência leva ao menos doze semanas.