

## **TRIATLO DA UFRGS - TRILOCOMOTION - 2018**

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

Autor: ESTHEVAN MACHADO DOS SANTOS

A equipe de triatlo - TriLocomotion desenvolve a prática do triatlo (natação, ciclismo e natação sucessiva e ininterruptamente) com o objetivo orientado na dimensão do desempenho desportivo e como promotor de melhoria na qualidade de vida. O público varia de atletas iniciantes (busca de mudança no estilo de vida) até atletas de outras modalidades que migraram para o triatlo em busca de novos desafios. A pesquisa é intrínseca ao grupo locomotion, o que conduz a construção de um espaço propício para a realização de estudos. A relação da atividade com o seu público alvo se estabelece como um espaço para o desenvolvimento de habilidades e aptidão física pertinentes a prática do triatlo, e da busca de oferecer um ambiente competitivo e saudável que impacte a vida do praticante para além do momento de treino. A orientação transmitida para os atletas é respaldada na ciência do esporte, tanto na visão do apanhado bibliográfico quanto ao pesquisado pelo próprio grupo. Tomamos como diretriz o zelo pela integridade física e precaução de lesões com o acompanhamento de frequência cardíaca, escalas de percepção de recuperação e de esforço dos atletas na rotina do treinamento para conduzi-los por caminhos assertivos e prósperos. Respeitamos o princípio da individualidade biológica para acompanhar o desenvolvimento dos atletas. São utilizados testes para predição das aptidões físicas, principalmente para a natação. Aplica-se teste de nado de 400m (o mais rápido possível) para predição de zonas de realização das velocidades de treino na busca de maior eficiência nos resultados almejados, além da realização de prova de triatlo/aquatlo para realização de estudos. A veia extensionista e científica do grupo Locomotion proporciona um ambiente rico para a formação acadêmica do bolsista participante das atividades do grupo. Possibilita aprimorar competências práticas e teóricas da modalidade de triatlo que é pouco difundido no Brasil, a qual surgiu como tendência nos últimos anos; e fortalece o contato com as sub modalidades (natação, ciclismo e corrida). Exige do extensionista a capacidade de lidar com adversidades diárias na vida prática dos treinos, situações de tomada de decisão rápida e inteligente para adequar o treinamento a aptidão atual do atleta no imediato do acontecimento do treino. A atividade de extensão é utilizada como exemplo prático para os estudantes de graduação da ESEFID. É pertinente, também, a participação na cadeira de treinamento do coordenador do grupo para divulgar e mostrar o grupo com as matérias

pertinentes ao treinamento físico. A interdisciplinaridade é vista nas pertinências do desporto associadas com a psicologia do esporte para fortalecer a mente atlética, de competição dos atletas, com a visão de aprimorar a preparação deles para os momentos mais duros: as competições. Isso com às ocorrências dos treinos com estímulos mais intensos, os quais provocam situações com semelhança as de prova, e que oferecem resultados mais duradouros.