

TRIATLO DA UFRGS - TRILOCOMOTION - 2019

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

O triatlo é composto por três modalidades: natação, ciclismo e corrida. Nas provas oficiais, elas ocorrem de maneira sucessiva e ininterrupta, através de transições: da natação para o ciclismo e do ciclismo para a corrida. Dessa forma, o desempenho nesse esporte depende de uma progressão de treinamento equilibrada entre as modalidades e um condicionamento físico superior ao das modalidades individuais. O objetivo da Equipe de Triatlo TriLocomotion é promover a prática do triatlo orientada na dimensão do desempenho esportivo e na melhoria da qualidade de vida. O público alvo é de pessoas vinculadas à UFRGS (universitários, docentes e técnicos) e à comunidade externa. A orientação transmitida para os atletas é baseada na ciência do esporte, tanto na literatura atual, quanto nas pesquisas do grupo de pesquisa Locomotion. Os pré-requisitos para participar são: correr 30 minutos contínuos, nadar 1000m, realizar um eletrocardiograma de esforço, ter equipamento para treinar ciclismo e ter disponibilidade de participar dos treinos no mínimo duas vezes na semana em duas modalidades diferentes. Os treinos de corrida ocorrem na ESEFID segunda (no anel viário), quarta e sexta (na pista de atletismo) das 7:15 as 9:15. Os treinos de ciclismo ocorrem terça, quinta, sábado e domingo, fora do campus. Os treinos de natação ocorrem de segunda a sexta das 11:45 as 13:00, em uma piscina térmica de 25 metros no centro natatório da ESEFID. O treinamento é periodizado para dois semestres, o primeiro de base e adaptação à modalidade e o segundo orientado para a competição, sendo a prova alvo o Sesc Triatlo. A intensidade do treinamento se encontra na zona do aeróbio extensivo e aeróbio intensivo, utilizando método intervalado, contínuo ou Fartlek. A progressão do treinamento tem como foco a integridade física e a 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. As intensidades na semana variam de 1 a 5 para cada modalidade e as do dia entre leve, moderado, firme e forte. A intensidade é controlada através da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) nas três modalidades, pelo teste de Conconi na corrida e pelo teste de 400m na natação. Para os bolsistas é a oportunidade de aproximarem-se do alto rendimento, compreendendo suas características, aprimorando competências prático-teóricas da modalidade de triatlo e fortalecendo o contato com as sub modalidades (natação, ciclismo e corrida). Exige do extensionista a capacidade de lidar com adversidades diárias, situações de tomada de decisão rápida e

inteligente para adequar o treinamento à aptidão atual do atleta durante o treino. A atividade de extensão é utilizada como exemplo prático para a observação dos estudantes de graduação da ESEFID. Os treinos buscam sempre aprimorar a preparação dos atletas para os momentos mais duros: as competições.