

Candidato: Mônica Dalpoz Pereira

Título: A composição da sessão de treinamento de Triathlon.

Orientador: Prof. Dr. Orival Andries Júnior

Resumo: O esporte “Triathlon” surgiu no Hawaí, quando três atletas resolveram adicionar seus esportes o qual cada um era especialista, ou seja, um nadador de travessia, um ciclista especialista em longa distância e um corredor de maratona, e praticar os três de uma só vez, nesta respectiva ordem. Esses se desafiaram para conhecer qual seria considerado o mais resistente. Assim surgiu um esporte que é realizado em três etapas: a etapa da natação, a etapa do ciclismo e a etapa da corrida. Essas três etapas compõem o esporte triathlon. Um esporte como este, exige grande atenção no que diz respeito ao seu treinamento. As etapas que compõem o triathlon se encontram sempre sendo realizadas de maneira seguidas (ou seja, uma após a outra) na realização de uma prova. Este fato faz com que ocorram modificações e adaptações ao organismo tanto físicas como fisiologicamente. E o treinamento deve atender a essas necessidades do organismo de se adaptar e melhorar sua performance em uma prova que é realizada pedalando após ter nadado e correndo após ter pedalado. Nossa pesquisa estará voltada em adequar as três etapas (natação, ciclismo e corrida) dentro de um planejamento, para quem treina e participa uma prova de triathlon. Estaremos especificando nosso estudo na prova de Triathlon Olímpico. Lembrando que esta é realizada com 1500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo e 10 quilômetros de corrida. Dentro do objetivo deste estudo foi verificar por meio de questionário aplicado a técnicos no Brasil, que o triathlon vem sendo treinado em duas sessões de treino diárias e que nessas aparecem uma ou duas etapas deste esporte. Após esta verificação, propusemos um planejamento que priorize a especificidade da modalidade triathlon, especificidade que se trata da realização das três etapas seguidas neste esporte. Nesta proposta buscamos produzir, após uma fundamentação teórica, um planejamento no qual as três etapas do triathlon estejam presentes em uma mesma sessão de treinamento por ser este o modo de realização de uma prova de triathlon.

Palavras Chave: Triathlon; Treinamento.