



Título

TREINAMENTO DE TRIATHLON

Autor(es)

- 1 - DIEGO LUIZ VIEIRA DUARTE
- 2 - ÉCLITON DOS SANTOS PIMENTEL

Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. OUTRA INST.
- 2 - DOCENTE OUTRA INST.

Resumo

O trabalho tem como objetivo, mostrar um pouco do treinamento de triathlon, como é elaborado, quantas modalidades são treinadas por dia, quais as principais capacidades físicas treinadas, como são divididas as cargas de treinamento, etc. A literatura sobre triathlon ainda é muito escassa e o presente trabalho vem tentar mostrar como estão trabalhando os melhores técnicos do Brasil, como são os treinos dos atletas brasileiros que vão participar dos jogos olímpicos. O trabalho será realizado através de pesquisa bibliográfica, contendo também o que há de melhor no treinamento de triathlon no Brasil através de entrevistas com técnicos e os melhores atletas do Brasil. Muito sobre o treinamento do triathlon ainda não está publicado, por isso, boa parte do trabalho será também realizado através de entrevistas com técnicos e atletas, que vem descobrindo os melhores métodos de treinamento que fazem o atleta atingir o estado ótimo de treinamento. É observado no triathlon, ainda muito pouca literatura, por ser um esporte novo nos jogos olímpicos, porém, com os resultados que os atletas vem conquistando, melhorando tempos a cada competição, é possível observar que os técnicos estão se aprimorando cada vez mais na busca de melhores condições de treinos para melhores resultados posteriores. Conclui-se com o trabalho, que mesmo apesar da pouca literatura, os técnicos e atletas vem estudando os métodos de treinamento, procurando atingir melhores condições físicas e melhores resultados.