

## PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO TÉCNICA VIRTUAL

### *CURSO DE TREINADOR DE TRIATHLON*

#### 1. INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

- A. O Curso de Treinador de Triathlon tem por finalidade apresentar e proporcionar um conteúdo informativo básico dos princípios elementares do esporte, bem como fornecer uma base mais sólida de conhecimento para o treinamento básico do triathlon, com base em conteúdos técnicos particulares para cada modalidade.
- B. O Treinador de Triathlon estará apto a:
- 1) Desempenhar funções básicas de iniciação do triathlon;
  - 2) Organizar, ensinar e promover atividades básicas de iniciação ao triathlon;
  - 3) Planificar o treinamento básico de triathlon, utilizando técnicas básicas das modalidades do triathlon.
- C. O Curso de Treinador de Triathlon é uma capacitação técnica virtual curta, de 12 horas, realizado pela CBTri através de plataforma online.

#### 2. PÚBLICO-ALVO

- A. Preferencialmente, o Curso de Treinador de Triathlon é destinado para profissionais ou estudantes de Educação Física, além dos profissionais das áreas de Medicina, Fisioterapia, Nutrição, além de atletas e entusiastas do triathlon.

#### 3. CARGA HORÁRIA E REGIME DE AULAS

- A. A carga horária total é de 12 horas online;
- B. A carga diária total é de 04 dias: das 19h às 22h

#### 4. ESTRUTURA CURRICULAR

	Nome da Disciplina	Carga Horária
1	<i>Introdução</i>	01 h
2	<i>Fisiologia</i>	02 h
3	<i>Natação</i>	02 h
4	<i>Ciclismo</i>	02 h
5	<i>Corrida</i>	02 h
6	<i>Desenvolvimento</i>	01 h
7	<i>Treinamento</i>	01 h
8	<i>Planejamento do Treinamento</i>	01 h

#### 5. EMENTAS DAS DISCIPLINAS

##### A. Introdução

##### 1) Objetivos Gerais

- Apresentar o esporte e sua diversidade, contemplando aspectos gerais;
- Apresentar os aspectos do triathlon com parâmetros da ciência do esporte;

##### 2) Assuntos

- Aspectos gerais do Triathlon;
- Aspectos científicos gerais do Triathlon.

##### B. Fisiologia

##### 1) Objetivos Gerais

- Identificar os aspectos fisiológicos mais relacionados com o triathlon;

##### 2) Assuntos

- Fisiologia do exercício;

- Sistemas energéticos;
- Indicadores fisiológicos de desempenho;
- Efeitos fisiológicos do treinamento;
- Adaptações musculares à atividade física;
- Respostas e adaptações cardiovasculares + respiratórias ao exercício;
- Respostas metabólicas associadas à fadiga muscular.

## C. Natação

### 1) Objetivos Gerais

- Identificar elementos básicos da natação para o triathlon;

### 2) Assuntos

- Características da natação para o triathlon;
- Análise da técnica do nado livre;
- Treinamento de natação para o triathlon;

## D. Ciclismo

### 1) Objetivos Gerais

- Identificar elementos básicos do ciclismo para o triathlon;

### 2) Assuntos

- Características do ciclismo para o triathlon;
- Análise da técnica de pedalada;
- Treinamento de ciclismo para o triathlon;

## E. Corrida

### 1) Objetivos Gerais

- Identificar elementos básicos da corrida para o triathlon;

### 2) Assuntos

- Características da corrida para o triathlon;
- Análise da técnica de corrida;
- Treinamento de corrida para o triathlon;

## F. Desenvolvimento

### 1) Objetivos Gerais

- Identificar aspectos do desenvolvimento de atletas jovens para o triathlon;
- Apresentar desenvolvimento motor e fases de maturação;
- Relacionar fases de treinamento associadas para o triathlon.

### 2) Assuntos

- Desenvolvimento Motor;
- Fases de Maturação;
- Fases de treinamento e sua metodologia nas fases maturacionais;

## G. Treinamento & Planejamento do Treinamento

### 1) Objetivos Gerais

- Identificar elementos básicos do treinamento para o triathlon;
- Identificar as fases de planejamento do treinamento para o triathlon.

### 2) Assuntos

- Bases conceituais do treinamento;
- Aplicação teórica da fisiologia do exercício à prática do treinamento;
- Fases do planejamento do treinamento esportivo;
- Características específicas do treinamento para o triathlon;
- Desenvolvimento do Planejamento do Treinamento – Tarefa de Conclusão

## 6. AVALIAÇÃO DO CURSO

O processo de avaliação do Curso de Treinador de Triathlon se dá através das seguintes considerações:

- Presença e participação em todos os dias de curso online;
- Presença e participação > 75% em todas as aulas online;
- Entrega da Tarefa de Conclusão – Planejamento de Treinamento.