

JORNADA DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES DE TRIATLO NO BRASIL

Agosto 2024

Brasil
triathlon



APOIO INSTITUCIONAL

COMITÊ OLÍMPICO DO
BRASIL

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Jornada de aprendizagem e desenvolvimento de treinadores de triatlo no Brasil [livro eletrônico] / Rogerio Augusto Camargo Scheibe Filho...[et al.]. -- Rio de Janeiro : Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Elinai dos Santos Freitas Schutz, Heitor de Andrade Rodrigues, Rodrigo Milazzo.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-25451-7

1. Treinamento (Esportes) 2. Triatlo I. Scheibe Filho, Rogerio Augusto Camargo. II. Schutz, Elinai dos Santos Freitas. III. Rodrigues, Heitor de Andrade. IV. Milazzo, Rodrigo.

24-242194

CDD-796.42

Índices para catálogo sistemático:

1. Triatlo : Treinamento : Esporte 796.42

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

FICHA TÉCNICA

AUTORES/AS:

Esp. Rogerio Augusto Camargo Scheibe Filho

Ma. Elinai dos Santos Freitas Schutz

Dr. Heitor de Andrade Rodrigues

Me. Rodrigo Milazzo

PARCERIA:

Área de Desenvolvimento Esportivo do
Comitê Olímpico do Brasil

MENTORIA DE:

Dra. Carine Collet

Dra. Paula Korsakas

ISBN

nº 978-65-01-25451-7

SUMÁRIO

PALAVRAS DO PRESIDENTE	04	7.1 IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA	14
1. INTRODUÇÃO	05	7.2 FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA	16
2. MISSÃO E VISÃO	06	7.3 ATUAÇÃO PROFISSIONAL	17
3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA CONFEDERAÇÃO/ MODALIDADE NO BRASIL	07	7.4 EXPECTATIVAS E NECESSIDADES FORMATIVAS	18
4. MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE TRIATLO NO BRASIL	08	7.5 PREFERÊNCIAS FORMATIVAS	19
5. OBJETIVOS DA JORNADA DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS (JADT)	11	8. JORNADA DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO	20
5.1 OBJETIVO GERAL	11	8.1 CURSOS DE CERTIFICAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DE TREINADORES/AS	21
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11	8.2 PROGRAMAS ESPECIAIS DE DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS	24
6. QUEM SOMOS E ONDE ESTAMOS	12	8.3 CURSOS LIVRES	28
7. PESQUISA COM TREINADORES/AS DE TRIATLO NO BRASIL	13	9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
		APÊNDICES	30
		Apêndice 1 - Programa 1: Introdução ao Triatlo	31
		Apêndice 2 - Programa 2: Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 1	34
		Apêndice 3 - Programa 3: Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 2	41
		Apêndice 4 - Programa 4: Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 3	48
		BIBLIOGRAFIA	51

PALAVRAS DO PRESIDENTE

Caros/as treinadores/as e entusiastas do triatlo

É com grande satisfação que apresento à comunidade do triatlo o Modelo de Desenvolvimento de treinadores/as de Triatlo no Brasil. Como presidente da Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri), tenho o compromisso de impulsionar e fortalecer o papel fundamental que treinadores/as desempenham na formação de atletas e na promoção da modalidade em todo o país.

Nossa missão é clara: capacitar e aprimorar treinadores/as para que possam conduzir atletas ao sucesso em competições nacionais e internacionais. Além disso, buscamos promover a saúde, a amizade e a autossuperação através da prática do triatlo em toda a sociedade.

Para alcançar esses objetivos é essencial estabelecer um caminho sólido e estruturado que apoie o desenvolvimento integral de treinadores/as, capacitando-os/as para a atuação durante todas as etapas da formação esportiva, da iniciação ao alto rendimento, bem como na promoção do triatlo de participação, o triatlo para todos.

Neste documento, apresentamos as diretrizes e etapas que compõem a Jornada de Aprendizagem e Desenvolvimento de treinadores/as (JADT) de Triatlo no Brasil. Cada fase foi cuidadosamente discutida com base no Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico Brasileiro (COB), no Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil e nas melhores práticas e experiências de sucesso ao redor do mundo, adaptadas à nossa realidade e às necessidades de nossos/as treinadores/as.

Acreditamos que o desenvolvimento esportivo vai além do desempenho nas competições. Buscamos formar profissionais responsáveis, comprometidos com os valores do esporte, como ética, respeito, disciplina e trabalho em equipe. Queremos que o triatlo seja um caminho de desenvolvimento, transformação e crescimento profissional e pessoal para todos.

Contamos com o apoio de todos os envolvidos nesse processo: professores/as, treinadores/as, dirigentes esportivos e famílias. Juntos, podemos construir uma base sólida para o triatlo brasileiro e preparar treinadores/as talentosos/as e inspiradores/as.

Desejo muito sucesso nessa jornada de desenvolvimento profissional no triatlo. Que cada curso, cada formação e cada desafio sejam oportunidades de aprendizado e evolução.

Vamos em frente, rumo ao Caminho da Medalha!

Atenciosamente,

Ernesto Pitanga

Presidente do Conselho de Administração da CBTri

INTRODUÇÃO

A **CBTri**, em linha com as orientações do Comitê Olímpico Brasileiro (COB), elaborou em 2023 o Caminho do Desenvolvimento de Atletas (CDA) e agora, em 2024, apresenta a Jornada de Aprendizagem e Desenvolvimento de treinadores/as (JADT).

A expectativa é que esses documentos possam direcionar e fomentar a formação esportiva em nosso país. O CDA delineia o caminho a ser percorrido na formação do/a atleta em longo prazo, desde o seu início no triatlo, percorrendo cada fase do desenvolvimento esportivo em direção ao caminho da medalha e/ou triatlo de participação e visando à prática ao longo da vida.

Por sua vez, o JADT, ao reconhecer a relevância do trabalho de treinadores/as no desenvolvimento dos/as atletas, lança as bases para a formação desses/as profissionais na perspectiva de uma jornada de desenvolvimento.

A JADT está baseada nos pressupostos do Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil COB e do Modelo Desenvolvimento de treinadores/as da World Triathlon (WT), e tem o propósito de implementar um programa de formação em longo prazo que contribua com a carreira de treinadores/as de triatlo no Brasil. A mensagem central é a necessidade de qualificar recursos humanos para oportunizar treinadores/as trabalhem de forma mais assertiva na formação e desenvolvimento de atletas, assim como desenvolver treinadores/as de alto rendimento para que o caminho da medalha seja uma realidade para atletas e treinadores/as.

MISSÃO DA CBTri

A CBTri aproveita a oportunidade para reforçar perante a comunidade a sua missão, visão e valores:

Missão

Desenvolver o triatlo profissional e os/as atletas de base para alcançarem melhores performances nas competições nacionais e internacionais. Promover a saúde, a amizade e a autossuperação através do incentivo à prática do triatlo para toda sociedade. Unir os stakeholders do triatlo por meio das melhores práticas de governança, ética e transparência na organização do esporte no Brasil com reconhecimento internacional.



Visão

Transformar o triatlo brasileiro em um esporte de excelência em quantidade de atletas, performance nas competições e eficiência na gestão profissional da entidade, reconhecido internacionalmente como referência.

Valores

Transparência e ética. Honestidade e integridade. Performance e excelência. Disciplina e superação. Diversidade e igualdade. Amizade e união.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA CBTRI / MODALIDADE NO BRASIL

A CBTri é a entidade máxima responsável pela organização e desenvolvimento do triatlo no Brasil. Fundada em 1991, tem como objetivo promover o crescimento e a popularização do esporte no país, coordenando competições nacionais, formando atletas de alto rendimento e incentivando a prática do triatlo em todas as regiões. Através de parcerias com federações estaduais e apoio a eventos de diferentes níveis, a CBTri representa e dá voz aos atletas brasileiros em competições internacionais, reforçando a presença e a competitividade do triatlo nacional no cenário global.



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | Federação de Triatlo Brasiliense | 13 | Federação de Triathlon do Amazonas |
| 02 | Federação Bahiana de Triathlon | 14 | Federação Acreana de Triathlon |
| 03 | Federação de Triathlon de Sergipe (desvinculada em 2022) | 15 | Federação de Triathlon do Estado de Rondônia |
| 04 | Federação Alagoana de Triathlon | 16 | Federação Mato-grossense de Triathlon |
| 05 | Federação Pernambucana de Triathlon | 17 | Federação Goiana de Triathlon |
| 06 | Federação de Triathlon da Paraíba | 18 | Federação de Triathlon de Minas Gerais |
| 07 | Federação de Triathlon do Rio Grande do Norte | 19 | Federação Capixaba de Triathlon |
| 08 | Federação de Triathlon do Estado do Ceará | 20 | Federação de Triathlon do Estado do Rio de Janeiro |
| 09 | Federação Piauiense de Triathlon | 21 | Federação Paulista de Triathlon |
| 10 | Federação Maranhense de Triathlon | 22 | Federação Paranaense de Triathlon |
| 11 | Federação Tocantinense de Triathlon | 23 | Federação de Triathlon de Santa Catarina |
| 12 | Federação Paraense de Triathlon | 24 | Federação Gaúcha de Triathlon |

4

MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE TRIATLO NO BRASIL

Antes de apresentarmos a Jornada de Aprendizagem e Desenvolvimento de treinadores/as (JADT) de Triatlo no Brasil se faz necessário resgatar o Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil que, dentro do Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA), centra-se na PESSOA-ATLETA, promovendo uma trajetória consistente contribuindo para o fortalecimento do triatlo no Brasil, ainda em fase de crescimento.

É necessário ter atenção às sete fases propostas pelo CDA, compreender as diferentes atuações tanto no esporte de participação quanto no caminho da medalha, oportunizando aos/às treinadores/as as melhores condições de desenvolvimento como cursos de certificação e programas especiais de formação, de forma a trilhar suas carreiras de maneira mais assertiva e prazerosa.



PARA SABER MAIS ACESSE

AQUI

cbtri.org.br/modelo-de-desenvolvimento-de-atletas-de-triatlo-no-brasil/

A seguir apresentamos um quadro síntese com as principais características do CDA do triatlo no Brasil. Dentro disso busca-se relacionar a trajetória formativa de treinadores/as de triatlo no Brasil, considerando inclusive que dentro das fases de formação esportiva pode-se e deve-se considerar além do caminho da medalha, o esporte de participação, que é a realidade da grande maioria de treinadores/as de triatlo no Brasil.

Experimentar
e Brincar

Brincar e
Aprender

Aprender
e Treinar

Treinar e
Competir

Competir
e Vencer

Vencer e
Inspirar

Inspirar e
Reinventar-se

ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO DO ATLETA

	FASE	FAIXA ETÁRIA	OBJETIVO GERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS
1	Experimentar e Brincar	3 a 7 anos	Explorar e desenvolver as habilidades motoras fundamentais (HMF)	Desenvolver a multilateralidade, cognição e capacidades físicas básicas; incentivar a prática do triatlo desde cedo; desenvolver o gosto pelo movimento e envolver pais e filhos/as em um estilo de vida ativo;	Utilizar o triatlo como ferramenta de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais (HMF), brincar com as modalidades, transições, unir atividades que complementam esse desenvolvimento em atividades livres e/ou tuteladas por um adulto; Sugere-se vivências seguras, divertidas e desafiadora podendo ser no formato de festivais e gincanas.
2	Brincar e Aprender	8 a 12 anos	Promover a iniciação esportiva de forma divertida e prazerosa;	Desenvolver capacidades motoras com ênfase na coordenação motora, flexibilidade, RML e capacidade aeróbia, pautadas nas habilidades motoras fundamentais apresentadas de forma diversificada através de atividades lúdicas e jogos; desenvolver hábitos saudáveis, confiança e repertório motor;	Primeiro contato formal com professores/as e treinadores/as; Apresentar os aspectos de segurança e equipamentos no triatlo. Desenvolver habilidades específicas de manuseio correto dos equipamentos e segurança como ferramenta das HMF, brincar com as modalidades, transições, unir atividades que complementam o trabalho de desenvolvimento das HMF.
3	Aprender e Treinar	10 a 17 anos	Promover a ampla participação e engajamento (aderência) no triatlo ainda de forma divertida e prazerosa;	Vivenciar programas estruturados de treinamento e a participação em competições, sob supervisão de profissionais qualificados/as, que iniciarão o processo de especialização nas modalidades do triatlo.	Primeiro momento de escolha entre a participação (amador) e o Caminho da Medalha. Contínua comunicação entre os/as envolvidos/as para melhor direcionamento do/a atleta no esporte; atenção ao desenvolvimento das capacidades táticas e técnicas; potencialização da autoestima e autoconfiança no esporte e na vida; orientação e auxílio no processo maturacional psicológico dos/as atletas.
4	Treinar e Competir	14 a 23 anos	Consolidar o caminho para o alto rendimento;	Consolidar os aspectos volitivos estáveis para o alto rendimento, propiciar a ampla participação em níveis mais elevados de competição, visando o aprimoramento técnico-tático e aprofundar as demandas metodológicas dos programas estruturados de treinamento	Categorias competitivas: Youth, Junior e Sub23. Aumento expressivo das cargas específicas de treino e competição, incluindo atividades de recuperação e prevenção; Promoção gradual de atletas juvenis para juniores em relação às demandas de treino, às expectativas de rendimento e à busca do refinamento e consistência do desempenho esportivo.
5	Competir e Vencer	18 a 23 anos	Consolidar a carreira esportiva;	Alcançar níveis competitivos superiores e ter condições plenas de se manter no mais alto nível competitivo;	Categorias competitivas: Junior, Sub23 e Elite. Ajustar e ratificar hábitos comportamentais relacionados com a vida de um/a atleta de alto rendimento; Busca pela longevidade da carreira esportiva (cuidados com os fatores relacionados ao esporte e a saúde); Relacionamento saudável e positivo com treinadores/as e colegas de equipe é valorizado, e a equipe interdisciplinar passa a conviver com mais frequência nos treinos e competições.
6	Vencer e Inspirar	22 aos 40 anos	Buscar o máximo desempenho esportivo;	Buscar, através das experiências adquiridas nas fases anteriores, melhora contínua na performance esportiva;	Categorias competitivas: Sub23 e Elite. A ideia é que o/a atleta permaneça o maior tempo possível mantendo performance, competitividade e saúde física e mental. Mostrar desejo de superar-se em busca da medalha; O processo de treinamento é regulado pelo ciclo competitivo, buscando melhorar a performance esportiva e minimizando as deficiências; A maturidade e o autoconhecimento são peças fundamentais para um planejamento equilibrado e para consistência nos treinos e competições.
7	Inspirar e Reinventar-se	Escolha individual do atleta	Iniciar o processo de transição para uma "aposentadoria" do alto rendimento internacional e/ou nacional;	Promover e estimular estilo de vida saudável; oportunizar o aproveitamento dos conhecimentos adquiridos;	O/a atleta pode manter-se no triatlo, migrar para outro esporte ou ainda manter uma vida ativa em várias modalidades esportivas;

OBJETIVOS DA JORNADA DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS (JADT)

Conectando o CDA com a JADT e refletindo a continuidade e a interdependência entre a formação de atletas e o aperfeiçoamento de seus formadores/as, o CDA foca no desenvolvimento a longo prazo do atleta enquanto que a JADT enfatiza a capacitação dos treinadores/as para que possam guiar estes atletas com excelência em cada etapa de sua jornada esportiva. Assim, o CDA e a JADT juntos formam pilares fundamentais para a evolução do triatlo no Brasil, assegurando que tanto atletas quanto treinadores/as estejam plenamente preparados para as necessidades da prática esportiva ao longo da vida, assim como para o alto rendimento.

5.1 OBJETIVO GERAL

Organizar, estruturar e atualizar a base pedagógica do desenvolvimento de treinadores/as, promovendo formação em consonância com o Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil e da World Triathlon.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Ampliar o conhecimento sobre o triatlo para toda comunidade envolvida com o esporte;

Atualizar as bases pedagógicas, teóricas e avaliativas das ações formativas de treinadores/as da CBTri;

Orientar as políticas internas da CBTri no planejamento estratégico de formação de treinadores/as para atuarem em todas as fases de desenvolvimento de atletas em longo prazo.

QUEM SOMOS E ONDE ESTAMOS

A formação de treinadores/as constitui um dos projetos de desenvolvimento da modalidade pela CBTri. O compromisso com a formação de profissionais capacitados/as para atuar com o triatlo tem resultado no engajamento progressivo da CBTri na organização e desenvolvimento do fluxo de formação de treinadores/as de triatlo.

Os primeiros cursos organizados pela CBTri tiveram origem nos anos de 2005 e 2006. A formulação e o desenvolvimento desses cursos de capacitação ocorreram por iniciativa pioneira dos profissionais da área técnica da CBTri, em estreita relação e consonância/conformidade com os cursos ofertados pela World Triathlon desde de sua criação.

Os cursos tinham como objetivo qualificar treinadores/as para desempenhar funções de iniciação no triatlo dentro de clubes, academias, assessorias, escolas e demais locais de prática esportiva através da promoção de atividades de iniciação ao triatlo em qualquer faixa etária, planejamento do treinamento e compreensão da melhor forma de utilização das técnicas básicas de ensino de cada uma das disciplinas específicas do triatlo.

Os cursos eram ofertados no formato presencial e seus pilares, constituídos por: ciências do esporte, conhecimentos técnicos específicos da modalidade e vivências/experiências práticas, formatados em dois níveis, 1 e 2, com cargas horárias de 24 horas e 30 horas, respectivamente. Ambos os cursos eram abertos para toda comunidade do triatlo nacional, porém, certificavam-se como

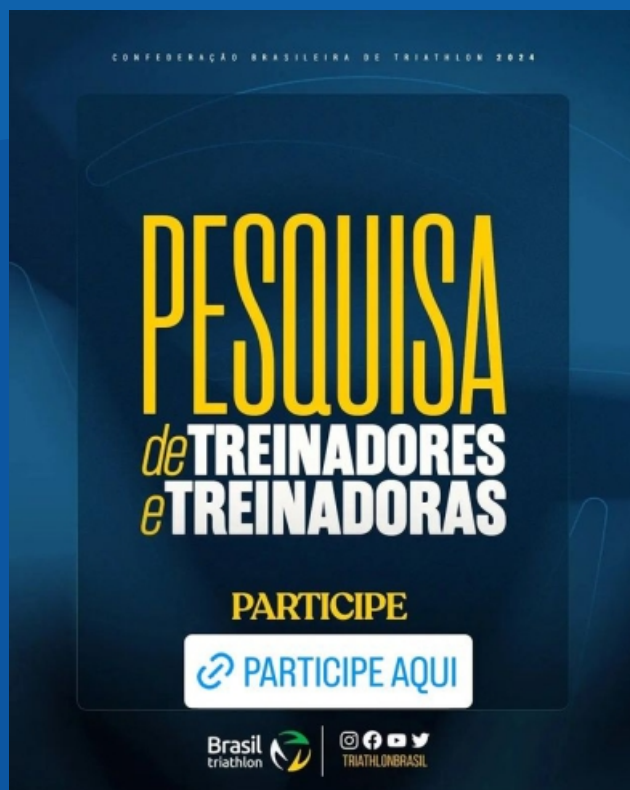
treinadores/as, apenas aqueles/as profissionais de educação física devidamente registrados/as na entidade reguladora da profissão - Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs).

Além disso, havia a possibilidade de realização de um curso nível 3, condicionada a uma eventual parceria com alguma instituição de ensino superior com a característica de especialização. A partir de 2020, em virtude da pandemia, iniciou-se a oferta do curso nível 1 em formato digital, através de cursos para treinadores/as no formato on-line.

Considerando a expertise de ofertas dos cursos de certificação nos últimos 15 anos, entende-se que é possível aproveitar a estrutura e organização curricular destes, no sentido de atender treinadores/as atuantes na iniciação esportiva (cursos nível 1) e na formação e rendimento esportivo (cursos nível 2).

Em atenção aos anseios da comunidade de treinadores/as por meio de uma pesquisa abrangente em relação à formação e atuação profissional, chegou-se a um momento de análises, discussões, reflexões e reorganização do fluxo formativo, incorporando práticas contemporâneas na formação de treinadores/as que serão apresentadas na sequência. Acrescenta-se à demanda de desenvolvimento de treinadores/as a necessidade de criação de formadores/as de treinadores/as (coach developers) buscando um fluxo contínuo, atendendo a demanda crescente no Brasil.

PESQUISA COM TREINADORES/AS DE TRIATLO NO BRASIL



No intuito de conhecer a comunidade dos/as treinadores/as, suas necessidades formativas e, principalmente, estabelecer estratégias que fortaleçam o caminho da medalha, foi elaborado e divulgado um questionário com 30 perguntas versando sobre os dados pessoais, localização geográfica, formação inicial, formação continuada, atuação profissional, expectativa, necessidades e preferências formativas. O questionário foi divulgado pela CBTri por meio das redes sociais e grupos de treinadores/as no Brasil, e os principais resultados serão apresentados a seguir:

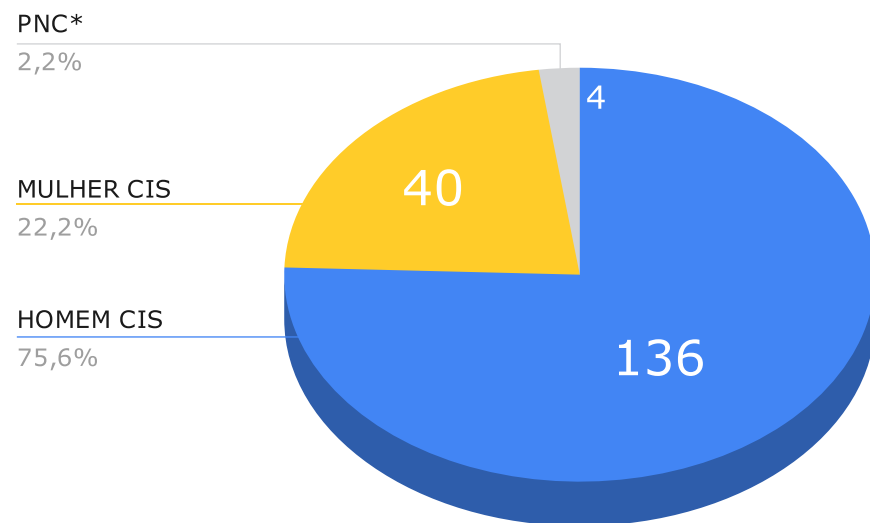
- 7.1** Identificação pessoal e localização geográfica
- 7.2** Formação inicial e continuada
- 7.3** Atuação profissional
- 7.4** Expectativas e necessidades formativas
- 7.5** Preferências formativas

7.1

IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA

Gráfico 1

IDENTIDADE DE GÊNERO

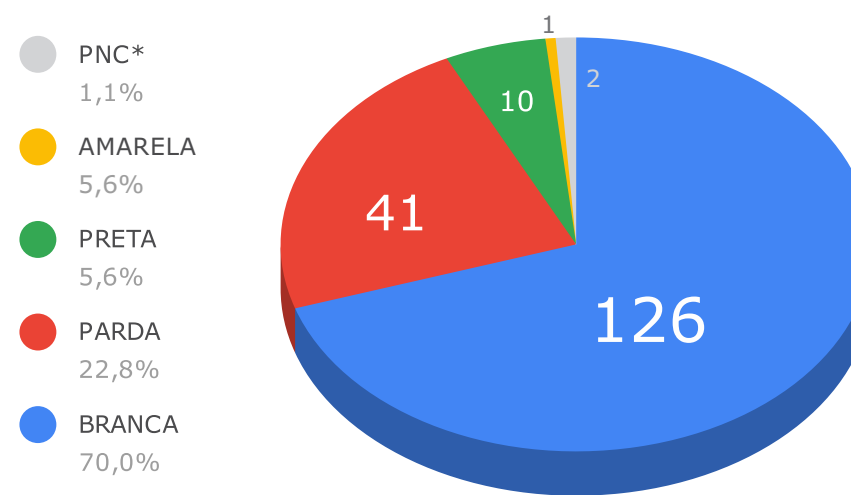


*PNC – Preferiu não se classificar

O questionário foi respondido por 180 treinadores/as de triatlo. Em relação às características pessoais (GRÁFICOS 1 e 2), no que se refere à identidade de gênero a maioria se identifica como homem cisgênero (n=136) e em relação à cor/raça a maioria se declara branca/o (n=126).

Gráfico 2

COR / RAÇA



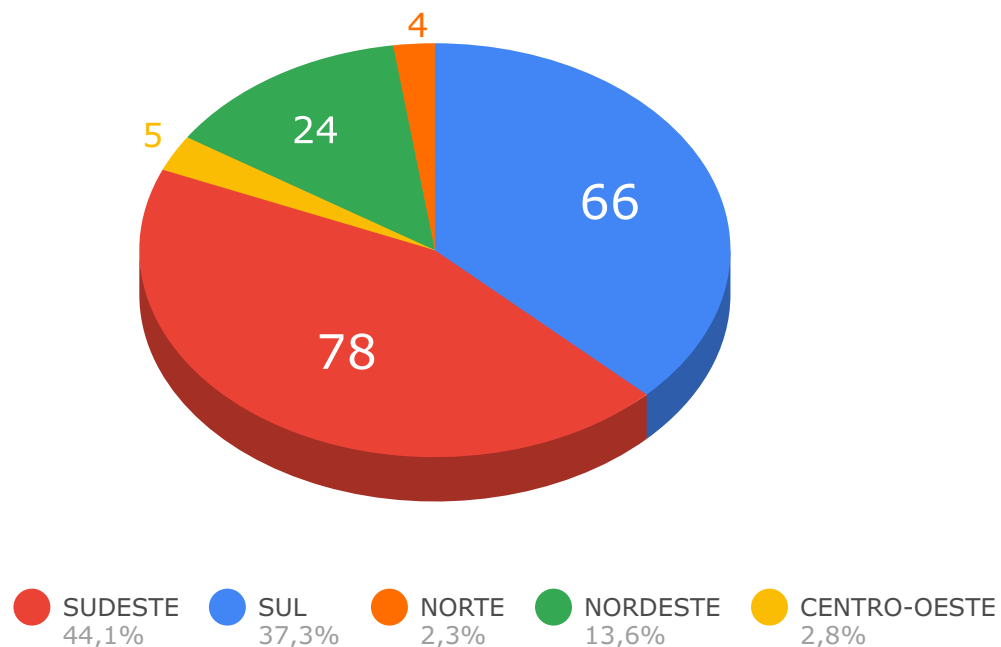
*PNC – Preferiu não se classificar

De acordo com dados do Censo IBGE (2022), no que diz respeito ao sexo¹, a população brasileira é formada por 51,5% de mulheres e 48,5% de homens. Já em relação à autodeclaração da cor/raça, 45,3% são pardos, 43,5% brancos, 10,2% pretos, 0,6% de indígenas e 0,4% amarelos (IBGE, 2022). Esses dados indicam a necessidade de aprofundamento das razões que justificam a baixa representatividade de treinadores/as pardos e pretos e treinadoras no triatlo, no sentido de compreender essa realidade e, sobretudo, promover a formação profissional no triatlo direcionada aos grupos minorizados.

¹ A identidade de gênero da população brasileira passou a ser investigada pelo IBGE a partir do Censo de 2024 e os dados ainda não estão disponíveis.

Gráfico 3

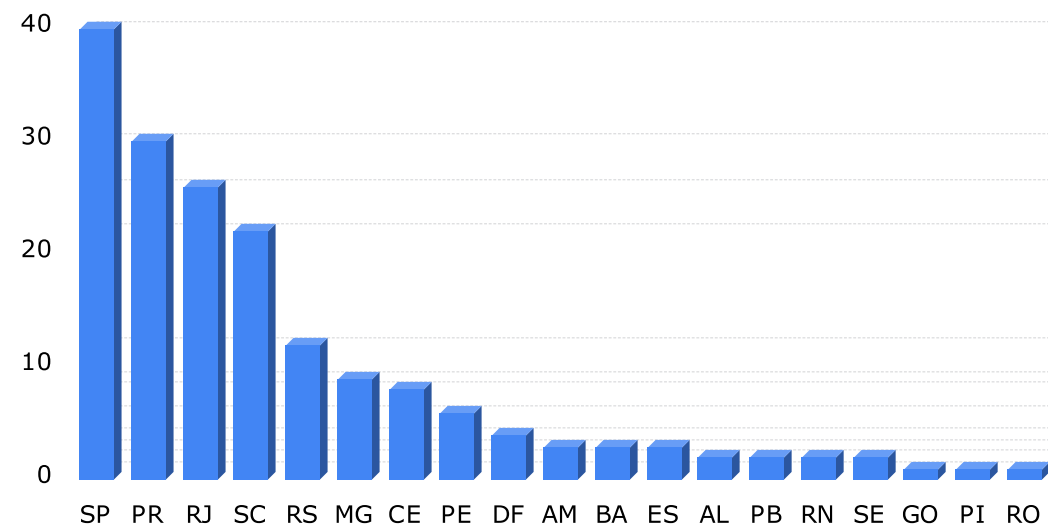
LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA



Em relação à localização geográfica, a maioria dos/as treinadores/as está situada nas Regiões Sul (n=66) e Sudeste (n=78) do Brasil (GRÁFICO 3), especialmente nos estados de São Paulo (n=40), Paraná (n=30), Rio de Janeiro (n=26) e Santa Catarina (n=22), onde estão concentrados 65% dos/as respondentes (GRÁFICO 4).

Gráfico 4

UNIDADE DA FEDERAÇÃO



Ainda de acordo com os dados do IBGE, a porcentagem da população brasileira distribuída em cada região é aproximadamente a seguinte: Sudeste (41%); Nordeste (27%); Sul (15%); Norte (9%) e Centro-Oeste (8%). Os estados mais populosos são: São Paulo (44.420.459 habitantes); Minas Gerais (20.538.718 habitantes), Rio de Janeiro (16.054.524 habitantes), Bahia (14.136.417 habitantes) e Paraná (11.443.208 habitantes) (IBGE, 2022).

Os dados de identificação pessoal e localização geográfica do grupo respondente demonstram uma concentração de homens brancos atuando com o triatlo e treinadores/as das regiões sul e sudeste do Brasil. Evidencia um número relativamente baixo de treinadoras e um baixo número de respondentes em regiões e estados populosos do Brasil, a exemplo do nordeste, bem como dos estados de Minas Gerais e Bahia. Esses resultados sugerem atenção às oportunidades formativas oferecidas às mulheres e a localização da oferta de cursos no Brasil.

No que se refere à formação inicial, a maioria dos/as treinadores/as é formada em Educação Física (n=170, 94,4%). Em relação à formação continuada, 43,9% (n=79) possuem o curso de especialização, 11,1% (n=20) o mestrado e 2,8% (n=5) o doutorado.

Em relação à realização de cursos de treinadores/as de triatlo, 53% (n=96) concluíram o curso da CBTri - Nível 1 (n=96), 21% (n=38) concluíram o curso da CBTri - Nível 2 e 20% (n=36) concluíram o curso da World Triathlon – Nível 1. Os principais cursos realizados e a porcentagem de participação foram listados no GRÁFICO 3. Os cursos citados por apenas um participante não foram incluídos no GRÁFICO abaixo.

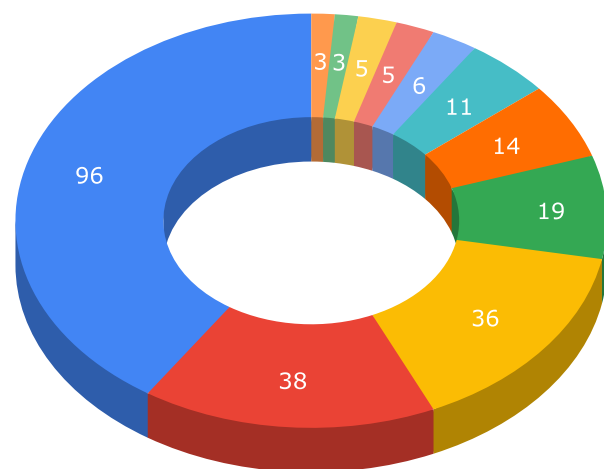


Gráfico 5

PRINCIPAIS CURSOS DE TREINADORES DE TRIATHLON



Os resultados da participação em cursos de treinador/a de triatlo evidenciam que 30% nunca realizou um curso específico da modalidade. Indicam que o curso da CBTri – Nível 1 atinge um contingente significativo de treinadores/as, especialmente quando comparado à porcentagem de participação nos demais cursos listados. Todavia, há um contingente significativo de treinadores/as a serem formados no curso de Nível 1. Em relação ao curso de Nível 2 a lacuna de participação é ainda maior, o que parece indicar uma demanda formativa em potencial.

As justificativas para explicar essa realidade não foram objeto de investigação do questionário, porém é possível supor que elas estejam relacionadas à realidade de trabalho de treinadores/as e, conseqüentemente, às suas necessidades e interesses formativos, bem como à periodicidade e à localidade de oferta dos cursos, os custos financeiros envolvidos na participação, entre outros aspectos.

No que se refere à atuação profissional com o triatlo, procuramos identificar a experiência dos/as treinadores/as considerando o tempo de atuação, o público-alvo e as distâncias nas quais atuam. Os resultados permitiram identificar treinadores/as em diferentes etapas da carreira (Gráfico 6), sendo um número significativo (n=88, 48,9%) na etapa inicial da carreira, com até cinco anos de experiência profissional; a maioria dos/as treinadores/as (n=148, 82,8%) atua no esporte de participação, com atletas amadores (Gráfico 7); e mais da metade dos/as treinadores/as atua com as distâncias Sprint, Standard e Triatlo de longa distância (Gráfico 8).

Gráfico 6

TEMPO DE EXPERIÊNCIA

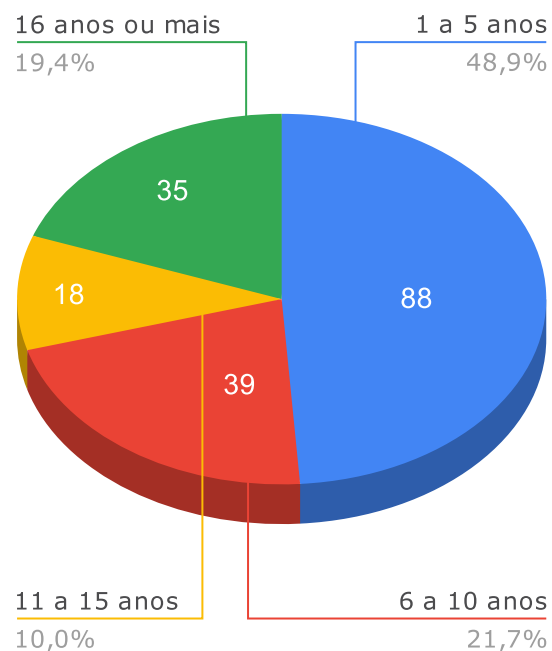


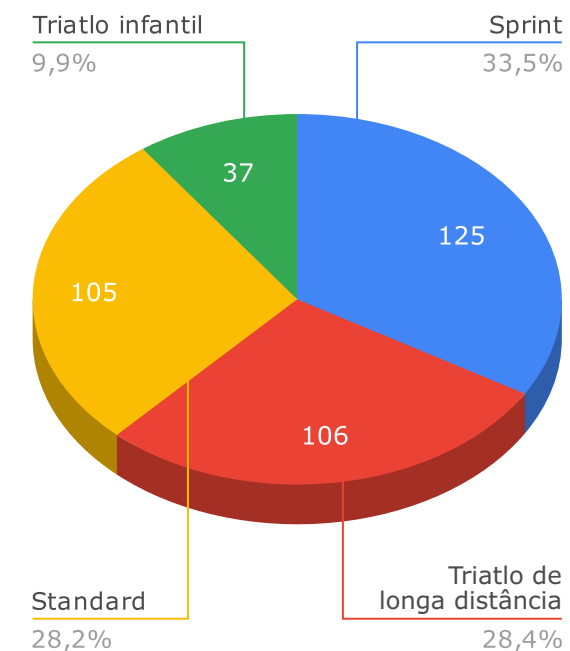
Gráfico 7

PÚBLICO ALVO



Gráfico 8

PROVAS - DISTÂNCIA



No que diz respeito à atuação profissional com atletas de alto rendimento, apenas 18,3% (n=33) atuam com atletas nesse nível, todavia 71,1% (n=128) demonstraram ter interesse em trabalhar com atletas no alto rendimento.

Em relação às expectativas e necessidades formativas procuramos identificar as demandas de conhecimento profissional, gestão da carreira e preferências em termos de estratégias e modalidades de formação.

Sobre as expectativas de acesso ao conhecimento, os/as treinadores/as puderam identificar as áreas de conhecimento em que reconhecem maior ou menor necessidade formativa. Diversas áreas foram mencionadas (Gráfico 9); algumas delas por mais da metade dos/as treinadores/as, quais sejam: Temas em Psicologia do Esporte; Avaliação do Desempenho Esportivo; Treinamento de Força para o Triatlo; Etapas do Desenvolvimento Esportivo em Longo Prazo.

Gráfico 9

ÁREA DE CONHECIMENTO



Ainda em relação às necessidade formativas, os/as treinadores/as puderam mencionar a necessidade de obtenção de conhecimentos nas modalidades esportivas: ciclismo, corrida e/ou natação (Gráfico 10).

Gráfico10

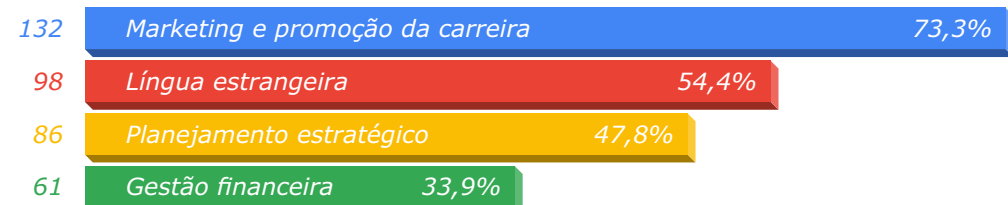
MODALIDADES ESPORTIVAS



Do ponto de vista da gestão da carreira, os/as treinadores/as foram consultados/as sobre as necessidades em quatro áreas estratégicas (Gráfico 11), sendo o “Marketing e promoção da carreira” a mais mencionada (n=132, 73,3%).

Gráfico 11

NECESSIDADES FORMATIVAS



Tendo em vista as necessidades e expectativas formativas, os/as treinadores/as foram consultados/as sobre as suas preferências formativas em relação aos formatos dos cursos (Gráfico 12).

Gráfico 12

FORMATO DO CURSO

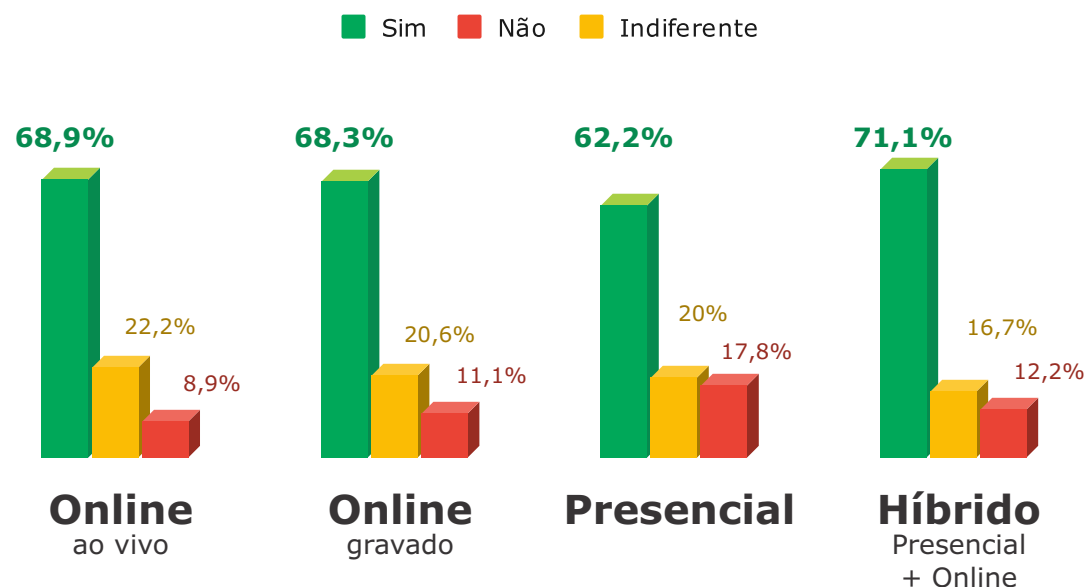
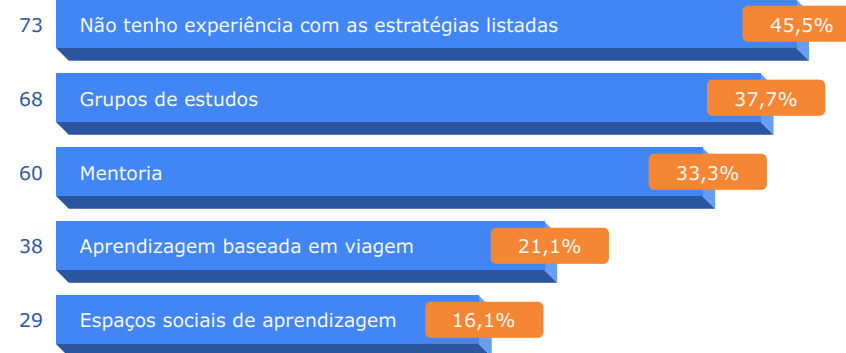


Gráfico 13

OUTRAS ESTRATÉGIAS FORMATIVAS

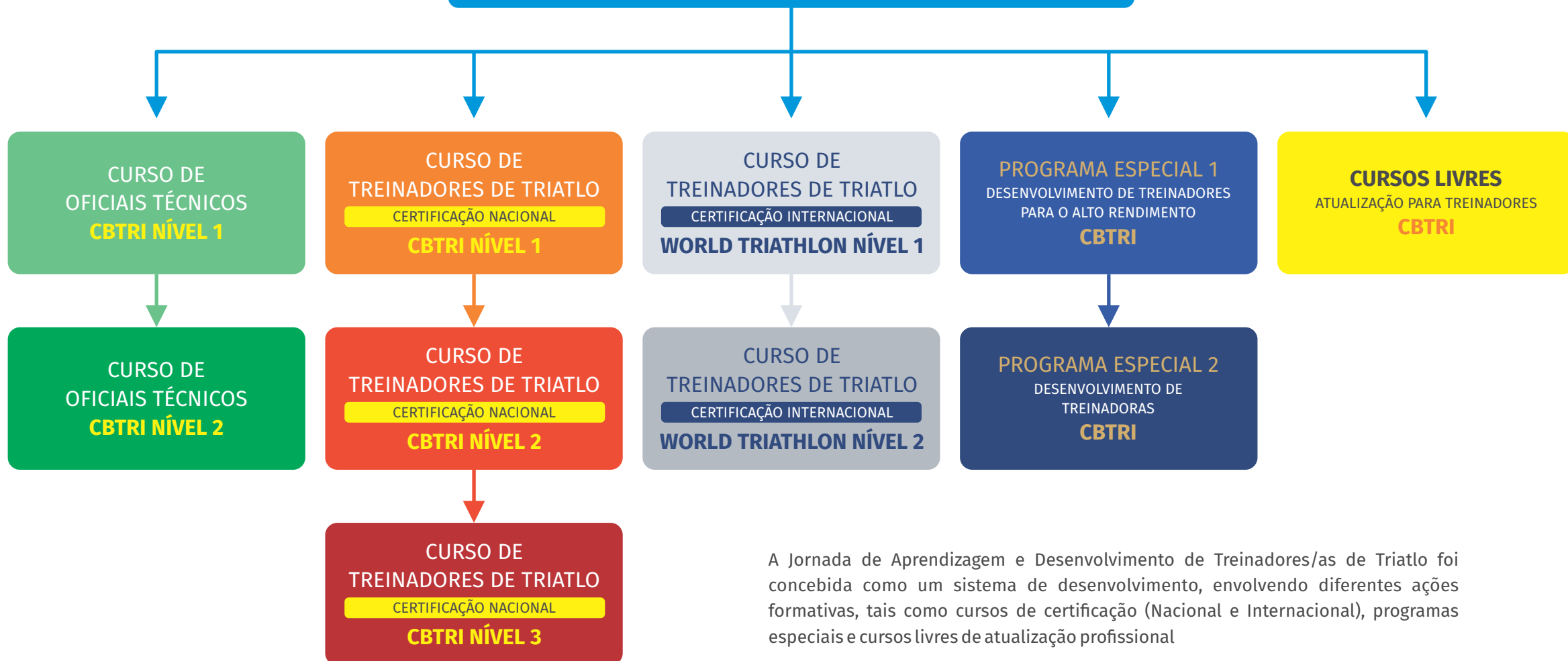
Além disso, os/as treinadores/as identificaram outras estratégias formativas (Gráfico 13), com as quais já tinham experiência e que poderiam representar alternativas formativas aos cursos de treinadores/as.



Por fim, registra-se que os resultados da pesquisa subsidiaram as reuniões com a equipe técnica da CBTri e orientaram a reformulação dos cursos existentes, bem como a criação de novos cursos e programas, conforme descrito no capítulo destinado à apresentação da Jornada de Aprendizagem e Desenvolvimento de treinadores/as de Triatlo.

JORNADA DE APRENDIZAGEM E DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO

INTRODUÇÃO AO TRIATLO



A Jornada de Aprendizagem e Desenvolvimento de Treinadores/as de Triatlo foi concebida como um sistema de desenvolvimento, envolvendo diferentes ações formativas, tais como cursos de certificação (Nacional e Internacional), programas especiais e cursos livres de atualização profissional

8.1

CURSOS DE CERTIFICAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DE TREINADORES/AS

A porta de entrada do sistema é o curso de **"Introdução ao Triatlo"** (Apêndice 1) que oferece uma base de conhecimentos sobre o triatlo e permite ao/à participante adentrar o universo da modalidade e, com isso, decidir se avança no desenvolvimento dos demais cursos e programas oferecidos pela CBTri.

O curso de "Introdução ao Triatlo" é composto por quatro módulos, sendo os dois primeiros com a abordagem de conceitos básicos do esporte, história, caracterização do triatlo e do sistema esportivo. O terceiro módulo aborda as boas práticas no esporte e o quarto módulo representa uma oportunidade de discussão, reflexão e troca de experiências sobre o curso. Nessa primeira etapa, apresenta-se um currículo comum aos cursos de treinadores/as e de oficiais técnicos/as (arbitragem). Sua oferta será no formato online assíncrono/síncrono e terá uma carga horária de 14 horas.

Na sequência do curso de "Introdução ao Triatlo", apresenta-se o **Curso de treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 1** (Apêndice 2). O objetivo do curso é capacitar treinadores/as a desempenhar funções de iniciação do triatlo em diferentes contextos, garantindo conhecimentos e competências de ensino das modalidades específicas do triatlo e dos aspectos elementares da fisiologia e da ciência do treinamento esportivo. A intenção é oferecer uma qualificação básica para a atuação na iniciação e desenvolvimento de atletas nas fases experimentar e brincar, brincar e aprender e aprender e treinar, previstas no CDA. Essa certificação pode ser totalmente presencial ou ofertada no modelo híbrido, com carga horária sugerida de 30 horas.





No **Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 2** (Apêndice 3) o objetivo é capacitar treinadores/as a desempenhar funções de treinamento com categorias competitivas, garantindo conhecimentos e competências aprofundadas da ciência do esporte, bem como da base pedagógica na formação esportiva relacionada às fases treinar e competir, competir e vencer e vencer e inspirar ou triatlo de participação, previstos no CDA do triatlo do Brasil. Essa certificação pode ser totalmente presencial ou ofertada no modelo híbrido com carga horária de 30 horas.

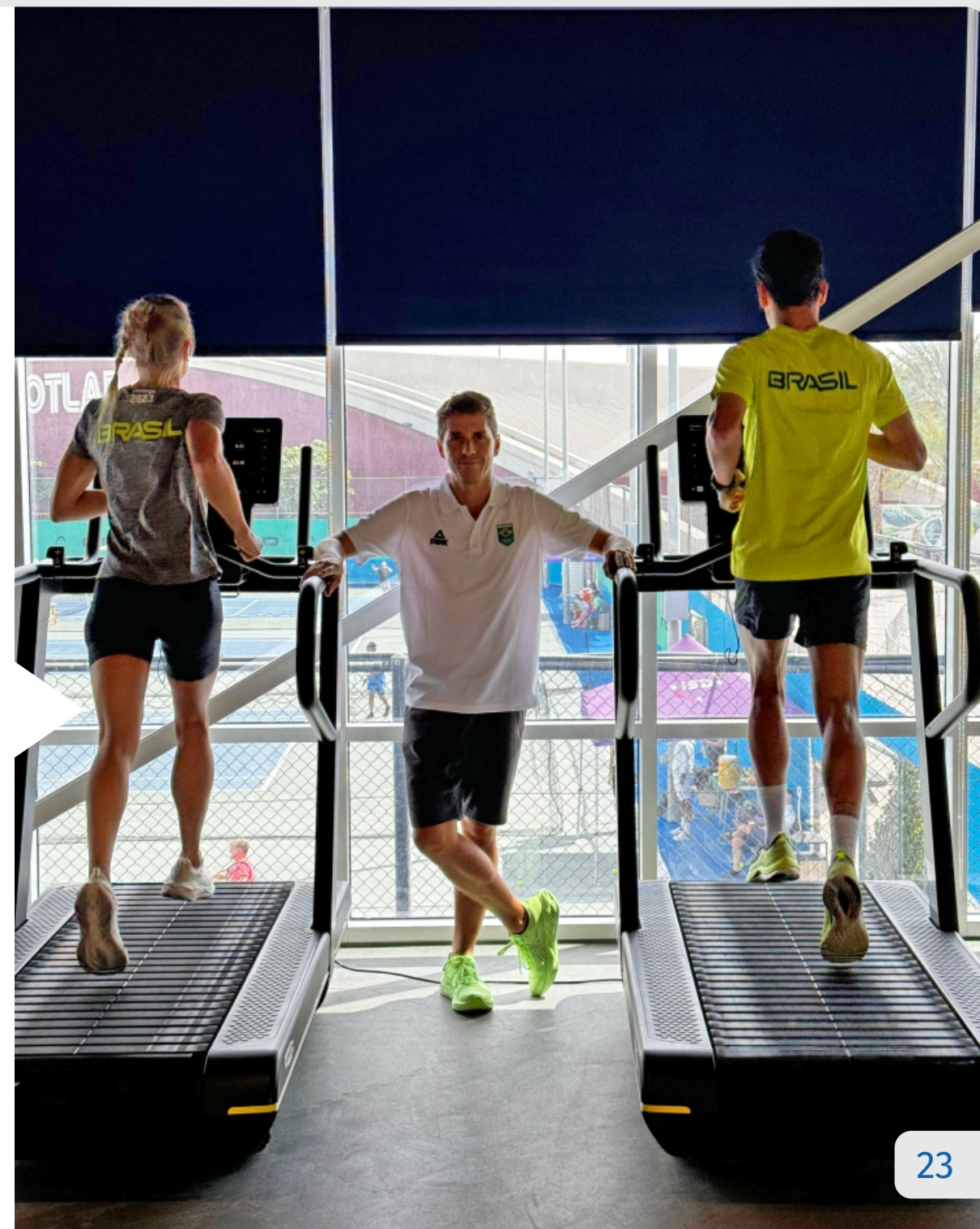
O **Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 3** (Apêndice 4) tem por objetivo aprimorar o conhecimento técnico de forma específica voltado para o treinamento no triatlo, nos moldes de um curso de especialização. A expectativa é oferecer conhecimentos sobre as tendências contemporâneas do treinamento, bases fisiológicas, biomecânica, nutrição, psicologia, treinamento complementar, tecnologias, processos didáticos do treino (planejamento, condução, avaliação), gestão do ambiente de prática, relações sociais (atletas e demais envolvidos). A oferta dessa certificação acontecerá preferencialmente a partir da parceria e cooperação com instituições de ensino, sob a supervisão da CBTri, perfazendo carga horária total de aproximadamente 360 horas.

Para além dos cursos de certificação nacional de treinadores/as, a CBTri permanecerá ofertando os cursos de certificação internacional de treinadores/as em parceria com a World Triathlon, através dos cursos **"World Triathlon Nível 1"** e **"World Triathlon Nível 2"**, que apresentam referências teóricas e metodológica de orientação da formação de treinadores/as no contexto internacional.

A necessidade de ampliação da oferta de cursos foi uma demanda apontada pelos/as treinadores/as participantes da nossa pesquisa. E para isso busca-se em médio prazo disponibilizar através de uma plataforma online, cursos livres e de curta duração com temas também sugeridos pelos/as treinadores/as para atualização profissional. Entre alguns temas sugeridos estão psicologia do esporte, gestão de carreira, marketing digital e especificidade da mulher atleta, dirigidos a profissionais que atuam com atletas de diferentes níveis de desempenho e objetivos, visando suprir a demanda crescente por conhecimento especializado.

Dada a importância no cenário da formação esportiva no triatlo nacional, considera-se que treinadora/es são agentes que poderão atuar em todas as fases. Porém, com um olhar atento à atuação no cenário do triatlo de participação/amador, com foco na saúde e longevidade e também o triatlo como ferramenta de desenvolvimento social, praticado nas escolinhas, em que os conteúdos se alinham às primeiras fases do CDA: experimentar e brincar, brincar e aprender e aprender e treinar, sendo essas primeiras fases comuns tanto ao caminho da medalha quanto ao esporte de participação.

Vale ressaltar que apesar da grande importância do esporte de participação, o foco principal do COB é o caminho da medalha. Todavia, tão importante quanto este, se faz necessário enfatizar que treinadores/as de atletas amadores/as, atletas das etapas 2 (brincar e aprender) e 3 (aprender e treinar) do modelo de desenvolvimento de atletas são os/as grandes responsáveis pelo processo de formação de atletas visando o caminho da medalha.



8.2

PROGRAMAS ESPECIAIS DE DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS

O diagnóstico da realidade dos/as treinadores/as de triatlo, obtido por meio de reuniões com o corpo técnico da CBTri e pesquisa realizada com treinadores/as brasileiros/as, revela lacunas e desafios subjacentes ao desenvolvimento de treinadores/as para atuar com atletas de alto rendimento e a formação específica de mulheres treinadoras.

Diante desse quadro, recomenda-se a formulação e implementação de programas especiais que possam promover e estimular o desenvolvimento de treinadores/as. A opção por programas especiais se justifica pela necessidade de superar as estratégias tradicionais de certificação. Nessa direção é desejável vislumbrar estratégias de desenvolvimento construídas sob medida para atender o público em questão. Na sequência são apresentadas algumas iniciativas que podem servir de orientação para a construção de futuros programas.



PROGRAMA ESPECIAL 1 DESENVOLVIMENTO DE TREINADORES/AS PARA O ALTO RENDIMENTO

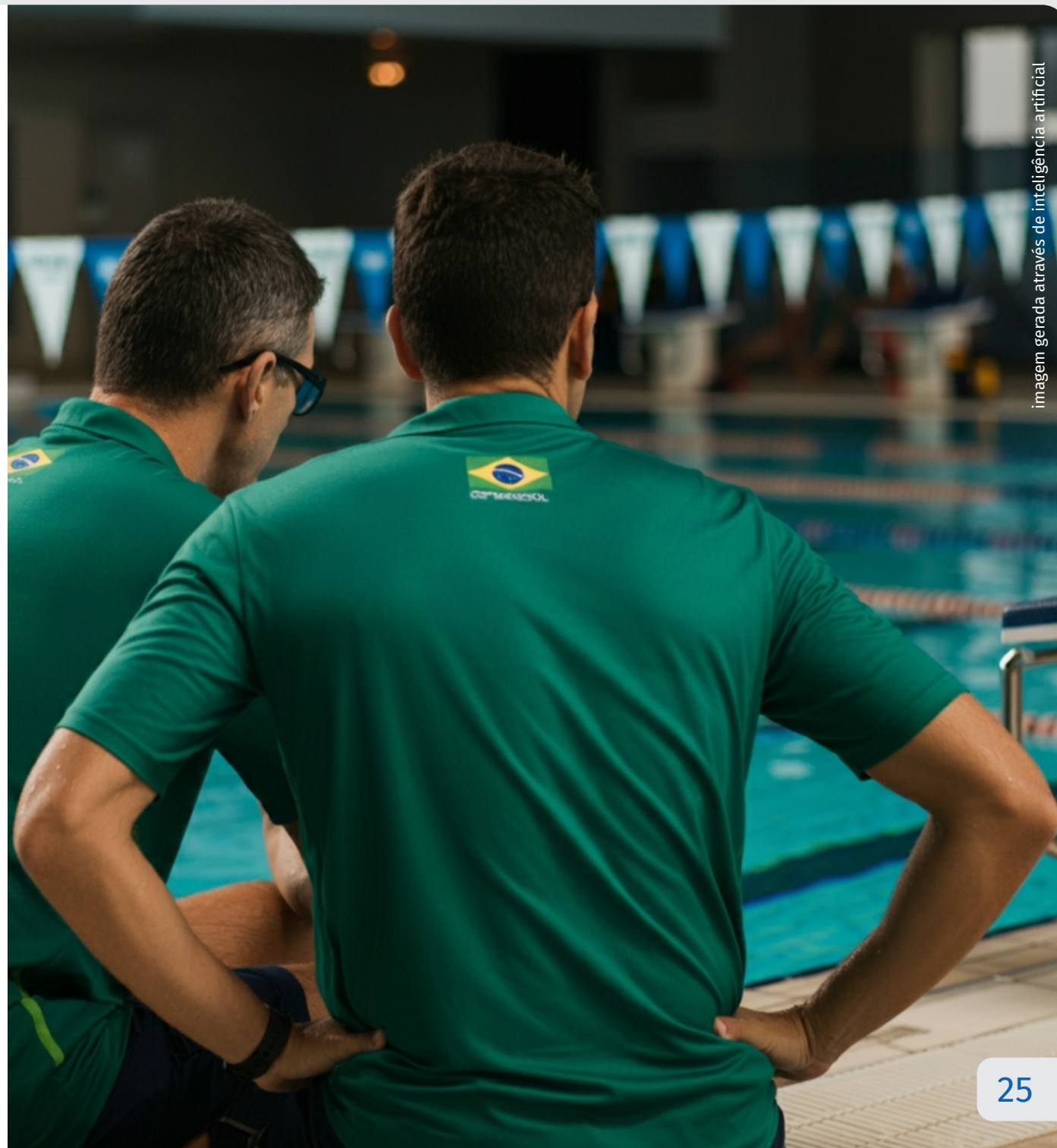
O desenvolvimento de treinadores/as de triatlo para atuar com atletas de alto rendimento pressupõe a formulação de estratégias contextualizadas à realidade e às demandas de trabalho desses/as profissionais.

Os cursos de certificação, apesar de cumprirem papel fundamental na democratização do acesso ao conhecimento sobre o treinamento esportivo com triatlo, nem sempre atendem às necessidades singulares do trabalho com atletas de elite, equipes multiprofissionais e seleções nacionais participantes de competições em nível internacional.

Frente a isso, a proposta de programas especiais tem por objetivo atender as necessidades e expectativas desse grupo profissional e criar uma cultura de desenvolvimento de treinadores/as para o alto rendimento internamente na CBTri.

A seguir listamos algumas iniciativas que podem compor um programa especial de desenvolvimento de treinadores/as para o alto rendimento.

1. **Criação de um evento nacional de treinadores/as de alto rendimento.** Sugere-se a criação de evento com periodicidade bienal para reunir treinadores/as com oportunidades de trocas de informação, clínicas e oficinas lideradas por treinadores/as com reconhecida experiência com atletas de alto rendimento;





- 2. Assunção de responsabilidades formativas por parte de treinadores/as de seleções nacionais.** Sugere-se que o compartilhamento de conhecimentos e a formação de novas gerações de treinadores/as estejam entre as atribuições contratuais de treinadores/as que ocupem a função;
- 3. Criação de um programa de mentoria de treinadores/as de alto rendimento.** Sugere-se a oferta de condições especiais de formação para treinadores/as selecionados pelo perfil de atuação no alto rendimento, com potencial de crescimento profissional e desenvolvimento da modalidade. As condições especiais podem envolver o apoio financeiro para engajamento e permanência na ação formativa e plano individualizado de desenvolvimento alicerçado na estratégia de mentoria.
- 4. Gestão do conhecimento no interior da CBTri.** Sugere-se a criação de mecanismos internos que possibilitem a identificação e a sistematização do conhecimento que circula na instituição. A expectativa é registrar os conhecimentos obtidos com a experiência de gestão e treinamento de atletas de alto rendimento.
- 5. Promover a aprendizagem baseada em viagem.** Sugere-se o mapeamento de treinadores/as com potencial de aspiração ao alto rendimento, objetivando otimizar o desenvolvimento profissional a partir de condições de aprendizado situados no contexto complexo e real do triatlo de alto rendimento, por meio de observação, interação e suporte de treinadores/as mais experientes. É fundamental que treinadores/as foquem no conteúdo da experiência a ser aprendida, não apenas em relação aos processos de melhoria da performance de atletas, mas, sobretudo, no que diz respeito ao seu processo de desenvolvimento como os profissionais, sendo estimulados a pensar, debater e refletir sobre a ampliação do conhecimento que a oportunidade oferece.

PROGRAMA ESPECIAL 2 DESENVOLVIMENTO DE TREINADORAS

Historicamente, as mulheres têm sido minoria no cenário esportivo, especialmente em cargos de liderança, como na função de treinadoras. Propõe-se aumentar o número de treinadoras (atualmente cerca de 10%) por meio de um curso exclusivo para mulheres, com o objetivo de oferecer ambientes seguros de aprendizagem.

Iniciativas como esta proporcionam às treinadoras um ambiente mais confortável para exposição, discussão e diálogo, promovendo trocas genuínas com pares que vivenciam as mesmas dificuldades, permitindo maior conexão e compartilhamento de experiências.

Sensíveis às questões de gênero no esporte e lutando pela equidade, essas iniciativas promovem discussões sobre as barreiras e os apoios encontrados ao longo da trajetória das treinadoras. Essa rede de suporte se fortalece, fazendo com que as mulheres se sintam cada vez mais valorizadas e seguras nas suas competências para atuar. Assim, além de abordar os conteúdos e competências presentes nos modelos tradicionais, este curso também visa empoderar as treinadoras para lidar com as situações estressantes vivenciadas no ambiente esportivo, que vão além da relação treinadora-atleta.

Promover o sentimento de pertencimento é essencial para encorajar as treinadoras e proporcionar maior segurança em sua atuação profissional. A identificação de líderes femininas que atuam no esporte entre as formadoras reforça que essa é uma trajetória possível para mulheres. Por fim, a promoção de discussões sobre as construções de gênero no esporte permite reflexões sobre os desafios culturais enfrentados como treinadoras e a conscientização sobre seu importante papel na transformação do esporte.



8.3

CURSOS LIVRES



A proposta de cursos livres na modalidade de Educação a Distância (EAD) para treinadores/as de triatlo surge como uma resposta às demandas de atualização contínua e à necessidade de flexibilização na formação profissional. Esses cursos complementam as iniciativas de certificação e programas estruturados já existentes, oferecendo uma oportunidade acessível para que treinadores/as ampliem seus conhecimentos e desenvolvam novas competências, em consonância com o Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil.

Os cursos visam atender às lacunas formativas apontadas pelos próprios treinadores/as, principalmente em áreas que necessitam de uma abordagem mais flexível e acessível. Serão oferecidos em uma plataforma digital, o que permite compartilhar conhecimentos especializados e garante a difusão do conhecimento a um número maior de profissionais de maneira prática e eficiente.

OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DA CBTRI COM ESSE MODELO SÃO:

- Oferecer conteúdos especializados sobre o desenvolvimento esportivo, alinhados ao Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil.
- Promover a atualização profissional em temas de grande relevância para a prática do treinamento esportivo, como psicologia do esporte, avaliação de desempenho, treinamento de força, entre outros.
- Facilitar o acesso ao conhecimento através de uma plataforma online que permita a realização de cursos em formato assíncrono (aulas gravadas) e síncrono (aulas ao vivo).
- Aumentar a capacitação dos treinadores/as que atuam tanto no esporte de participação quanto no caminho da medalha, preparando-os para lidar com as diferentes etapas do desenvolvimento dos atletas.

Os conteúdos poderão ser acessados de forma assíncrona e síncrona, proporcionando flexibilidade ao participante. Cada módulo trará uma combinação de conteúdos teóricos, materiais complementares e atividades práticas, que visam atender às necessidades apontadas por nossa comunidade na pesquisa realizada durante o planejamento da JADT. Como exemplos, podemos citar: temas da psicologia do esporte; a avaliação do desempenho esportivo; treinamento de força específico para o triatlo; desenvolvimento da carreira de treinadores/as; e muitos outros temas de grande relevância.

Espera-se que a implementação dos cursos livres no sistema EAD tenha um impacto positivo no desenvolvimento dos treinadores/as de triatlo no Brasil, proporcionando-lhes maior acesso ao conhecimento e facilitando a sua atualização constante. Através da formação contínua, os treinadores estarão mais bem preparados para guiar seus atletas de forma eficiente e assertiva, seja no contexto do esporte de participação ou no caminho da medalha, contribuindo assim para o fortalecimento do triatlo no país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluirmos o documento, reiteramos o papel fundamental que treinadores/as desempenham na formação de atletas e na promoção do triatlo no Brasil. Nessa direção, a organização, estruturação e atualização da base pedagógica para o desenvolvimento de treinadores/as representam um passo essencial para o fortalecimento do triatlo no Brasil.

Ao alinhar a formação com o Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil e as diretrizes da World Triathlon, estamos garantindo que treinadores/as tenham uma compreensão profunda e atualizada das melhores práticas do esporte. A ampliação do conhecimento sobre triatlo para toda a comunidade esportiva fortalece a base do esporte, permitindo que mais pessoas se envolvam e contribuam para o seu crescimento.

A atualização das bases pedagógicas, teóricas e avaliativas não apenas eleva o padrão da formação dos/as treinadores/as, mas também assegura que estejam preparados/as para atuar com atletas em todas as fases do desenvolvimento, desde a iniciação até o alto rendimento. Com políticas internas bem orientadas e um planejamento estratégico sólido, a CBTri se posiciona de maneira proativa para garantir que treinadores/as atuem de forma eficaz e competente, promovendo o crescimento sustentável do triatlo no Brasil.

Esse documento não se esgota por aqui, mas é um passo importante para a implementação consistente do processo formativo de treinadores/as indo ao encontro das necessidades da CBTri e da comunidade do triatlo no Brasil.

APÊNDICES

1

INTRODUÇÃO AO TRIATLO

Programa 1

2

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO • CBTRI NÍVEL 1

Programa 2

3

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO • CBTRI NÍVEL 2

Programa 3

4

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO • CBTRI NÍVEL 3

Programa 4

INTRODUÇÃO AO TRIATLO

1 INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

O programa de introdução ao triatlo foi cuidadosamente estruturado para atender às necessidades da comunidade do triatlo, fornecendo uma compreensão abrangente da história, características e estrutura do sistema esportivo relacionado. Ademais, o programa visa servir como um ponto de partida para a formação de treinadores e oficiais técnicos qualificados. O objetivo principal é proporcionar aos participantes uma compreensão profunda do Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil, com ênfase nas melhores práticas para garantir um esporte seguro e sustentável.

2 ESTRUTURA

- A** Aulas Online assíncronas (gravadas) (14 horas)
- B** Uma participação síncrona online de 1 hora
- C** Carga horária total: 15 horas.

3 PÚBLICO ALVO

O curso Introdução ao Triatlo é aberto a toda comunidade do triatlo, desde atletas, familiares, entusiastas, estudantes de Educação Física, estudantes e profissionais das demais áreas da saúde, bem como será o primeiro passo formativo para oficiais técnicos/as e treinadores/as de triatlo, nesse caso específico para profissionais de Educação Física com registro no CREF.

4

módulos

A

Introdução ao Triatlo

- Formato: Digital
- Carga horária: 60 min

- A.1 Boas vindas
- A.2 Histórico e evolução do triatlo.
- A.3 Caracterização do triatlo
- A.4 Materiais e equipamentos.
- A.5 Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil

B

Sistema esportivo do Triatlo no Brasil e no mundo

- Formato: Digital
- Carga horária: 60 min

- B.1 Estrutura da Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri).
- B.2 Principais funções e responsabilidades da CBTri.
- B.3 Programas e iniciativas para o desenvolvimento do triatlo no Brasil.
- B.4 Relação da CBTri com as federações estaduais.
- B.5 Organização e funcionamento da World Triathlon.
- B.6 Principais eventos e competições internacionais.
- B.7 Relação da World Triathlon com as confederações nacionais.
- B.8 Programas de desenvolvimento global do esporte (Organograma Brasil Triathlon).

C

Boas práticas no esporte

- Formato: Digital
- Carga horária: 12 horas

- C.1 Antidopagem, comentar site ADEL
- C.2 Esporte seguro (cursos IOB) <https://www.cob.org.br/cultura-educacao/cursos-do-iob>
- C.3 Prevenção e Enfrentamento do Assédio e Abuso no Esporte | PEAAE - para adultos (5 horas)
- C.4 Equilibrando o Jogo: Igualdade de Gênero no Esporte (2 horas)
- C.5 Esporte Antirracista: Todo Mundo Sai ganhando (5 horas)

D

Conectando Saberes

- Formato: Online assíncrono / síncrono
- Carga horária: 60min

Espaço de discussão, reflexão e troca de experiência entre os participantes, através de um encontro online.

5 AVALIAÇÃO

- A. Questionários/testes de verificação de aprendizagem ao final de cada módulo.*
- B. Certificados de conclusão de boas práticas no esporte.*

6 MATERIAL DE APOIO

Lista de leituras recomendadas

7 OBSERVAÇÕES FINAIS

- A. As aulas gravadas estarão disponíveis em uma plataforma online e poderão ser acessadas durante o período de 30 dias*
- B. No encontro síncrono online, a gravação poderá ser disponibilizada posteriormente através de link.*

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO

CBTRI - NÍVEL 1

1 INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

- A.** O Curso Nível 1 para treinadores/as de triatlo tem por finalidade apresentar e proporcionar um conteúdo informativo específico aos princípios elementares do esporte, bem como fornecer uma base mais sólida de conhecimento para o treinamento específico do triatlo, com base em conteúdos técnicos particulares para cada modalidade. Nesta certificação serão aprofundadas as fases 1, 2 e 3 do CDA: experimentar e brincar, brincar e aprender e aprender e treinar.
- B. O/A treinador/a de triatlo nível 1 estará apto a:**
1. Desempenhar funções de iniciação do triatlo dentro de projetos de iniciação esportiva (escolinhas), escolas, clubes, academias, assessorias e demais locais de prática esportiva em geral;
 2. Organizar, ensinar e promover atividade com ênfase na iniciação esportiva e desenvolvimento de atletas nas fases experimentar e brincar, brincar e aprender e aprender e treinar, previstas no CDA;
 3. Planificar o treinamento e utilizar técnicas básicas de ensino de cada uma das modalidades específicas do triatlo.
- C.** O Curso Nível 1 é uma capacitação técnica de curta duração, de 30 horas, realizado pela CBTri e/ou Federação Local apoiada pela CBTri.

2 PÚBLICO ALVO

- A.** O Curso Nível 1 é destinado para profissionais de Educação Física, registrados/as na entidade reguladora da profissão - Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs).
- B.** O curso também está acessível para estudantes de Educação Física, profissionais da área da saúde e afins, atletas, entusiastas e diletantes da modalidade triatlo (certificação de participante e não de treinador/a).

3 REQUISITOS DOS PARTICIPANTES

A conclusão do curso de Introdução ao Triatlo promovido pela CBTri é pré-requisito para participação no Curso Nível 1

4 REQUISITOS DOS/AS PROFESSORES/AS FORMADORES/AS (COACH DEVELOPERS)

- A. Treinador/a Certificado Nível 1 da Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri) e outros cursos pertinentes de capacitação técnica em Triatlo (WORLD TRIATHLON / PATCO / UNIVERSIDAD DEL TRIATLÓN);
- B. Graduado/a em Curso Superior de Educação Física;
- C. Convidados/as de áreas afins com especialização em área pertinente ao esporte.

5 CARGA HORÁRIA E REGIME DE AULAS

- A. 30 horas/aula, podendo ser alterada pelas respectivas Federações organizadoras, desde que respeitada a carga mínima de cada disciplina;
- B. Ofertado de forma presencial ou híbrida.

6 ESTRUTURA CURRICULAR

NOME DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA
A Caracterização do Triatlo	02
B Fisiologia do Exercício no Triatlo	03
C Natação no Triatlo (Teoria)	04
D Ciclismo no Triatlo (Teoria)	04
E Corrida no Triatlo (Teoria)	04
F Ciência do Treinamento no Triatlo	04
G Treinamento Complementar	02
H Desenvolvimento de Atletas (CDA fases 1, 2 e 3)	03
I Pedagogia do Treinamento (Teoria e Prática)	04

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

A Caracterização do Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Apresentar o esporte em sua totalidade e diversidade, contemplando os aspectos gerais e específicos da modalidade;
- Apresentar os aspectos do triatlo utilizando parâmetros da ciência do esporte;

2) Assuntos

- Aspectos gerais do Triatlo;
- Aspectos científicos gerais do Triatlo.

B Fisiologia do Exercício no Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Identificar os aspectos fisiológicos mais importantes relacionados ao treinamento de triatlo;

2) Assuntos

- Introdução à fisiologia do exercício;
- Sistemas energéticos;
- Indicadores fisiológicos de desempenho;
- Efeitos fisiológicos do treinamento;
- Adaptações do músculo esquelético à atividade física;
- Respostas e adaptações cardiovasculares e respiratórias ao exercício;
- Causas metabólicas associadas à fadiga muscular.

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

C Natação no Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Identificar os elementos básicos da técnica de nado livre e seu treinamento;

2) Assuntos

- Características da natação no triatlo;
- Princípios físicos e mecânicos aplicados à natação;
- Descrição e análise da técnica do nado livre;
- Metodologia do treinamento de natação no triatlo;
- Aplicação prática da teoria da natação para o triatlo (aula prática).

D Ciclismo no Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Identificar os elementos básicos da técnica de ciclismo e seu treinamento;

2) Assuntos

- Características do ciclismo no triatlo;
- Materiais e equipamentos;
- Princípios físicos e mecânicos aplicados ao ciclismo;
- Descrição e análise da técnica de pedalada;
- Metodologia do treinamento de ciclismo no triatlo;
- Aplicação prática da teoria do ciclismo para o triatlo (aula prática).

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

E Corrida no Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Identificar os elementos básicos da técnica de corrida e seu treinamento;

2) Assuntos

- Características da corrida no triatlo;
- Princípios físicos e mecânicos aplicados à corrida;
- Descrição e análise da técnica de corrida;
- Metodologia do treinamento de corrida no triatlo;
- Aplicação prática da teoria da corrida para o triatlo (aula prática).

F Ciência do Treinamento no Triatlo

1) Objetivos Gerais

- Identificar os elementos básicos do treinamento para o triatlo;
- Identificar as fases do planejamento do treinamento para o triatlo.

2) Assuntos

- Bases conceituais do treinamento desportivo;
- Aplicação da teoria da fisiologia do exercício na prática do treinamento;
- Fases do planejamento do treinamento desportivo;
- Características específicas do treinamento para o triatlo.

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

G *Treinamento Complementar*

1) **Objetivos Gerais**

- Identificar os principais aspectos do treinamento complementar para o triatlo, além dos treinamentos de força e de flexibilidade direcionados para o triatlo.

2) **Assuntos**

- Características e técnicas de transição;
- Bases conceituais do treinamento de força e sua aplicabilidade no triatlo;
- Bases conceituais do treinamento de flexibilidade e sua aplicabilidade no triatlo.

H *Desenvolvimento de Atletas*

1) **Objetivos Gerais**

- Identificar os principais aspectos no desenvolvimento de atletas jovens dentro do triatlo;
- Conhecer os aspectos de desenvolvimento maturacional de jovens e a aplicabilidade das fases de treinamento e competição para o triatlo;
- Associar os aspectos maturacional e motor para o desenvolvimento fisiológico do atleta jovem através do treinamento específico de triatlo.

2) **Assuntos**

- Desenvolvimento Motor;
- Fases de Maturação;
- Treinamento específico de triatlo e sua metodologia nas diversas fases maturacionais do jovem atleta;

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

I Pedagogia do Treinamento (Teoria e Prática)

1) Objetivos Gerais

- Planejar, conduzir e avaliar uma sessão de treino de triatlo de participação.
- Promover o desenvolvimento das competências pessoais e profissionais de treinadores/as, considerando aspectos técnico-profissionais e intra/interpessoais (comunicação, instrução, feedback, liderança, autorreflexão, etc.)

2) Assuntos

- Princípios didático-pedagógicos (objetivo, conteúdo, metodologia e avaliação);
- Habilidades e técnicas de ensino na condução da sessão de treino (preparação de ambiente seguro e estimulante; explicação e demonstração da tarefa; orientação, observação e feedback ao atleta; encerramento da aula).

8 AVALIAÇÃO DO CURSO

O processo de avaliação do Curso Nível 1 será realizado através dos seguintes critérios e procedimentos:

- Participação nas aulas teóricas e práticas;
- Teste de conhecimentos;
- Prática de ensino.

Procedimentos:

- Participação e presença de > 85% nas aulas teóricas e práticas, com considerações apreciativas do/a professor/a;
- Realização de teste escrito ao final do curso com obtenção de > 70% de acertos.
- Planejamento e condução de uma sessão de treino, avaliada por meio de observação orientada por instrumento de avaliação (checklist). Registra-se que o instrumento de avaliação está baseado nas habilidades e técnicas de ensino subjacentes à condução da sessão de treino. Cada habilidade/técnica é avaliada seguindo uma escala, em que o desempenho é classificado em: “ainda não competente” e “competente”. O/a participante deverá obter um rendimento mínimo de 70% dentro das competências centrais para atuação de treinadores.

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO

CBTRI - NÍVEL 2

1 INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

- A.** O Curso Nível 2 para treinadores/as de triatlo tem por finalidade capacitar o/a treinador/a de triatlo nível 1 para o início do trabalho com o treinamento de triatlo visando o desempenho esportivo.
- B.** O/a treinador/a de triatlo nível 2 estará apto/a a:
1. Desempenhar funções de treinamento de triatlo dentro de escolas, clubes, academias e assessorias e demais locais de prática esportiva em geral;
 2. Organizar, ensinar e promover atividades de treinamento de triatlo em qualquer faixa etária e categorias competitivas;
 3. Planificar e executar o processo de treinamento específico das disciplinas do triatlo, visando o desempenho esportivo.
- C.** O Curso Nível 2 é um curso de capacitação técnica compacta, com carga horária de 30h, realizado pela CBTri através de parcerias com organizações esportivas e instituições que possuam objetivos de desenvolvimento do esporte, através de aulas teóricas, práticas e dinâmicas que auxiliam uma melhor compreensão do desempenho esportivo;
- D.** O Curso Nível 2 poderá estar associado a projetos específicos e desenvolvimento da modalidade, visando à capacitação de treinadores/as de triatlo, atendendo à demanda de conhecimento mais amplo do desempenho esportivo.

2 PÚBLICO ALVO

- A.** O Curso Nível 2 é destinado para profissionais de Educação Física, registrados/as na entidade reguladora da profissão - Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs).
- B.** O curso também está acessível para estudantes de Educação Física, profissionais da área da saúde e afins, atletas, entusiastas e diletantes da modalidade triatlo (certificação de participante e não de treinador/a).

3 REQUISITOS DOS PARTICIPANTES

A certificação no Curso CBTRi Nível 1 é pré-requisito para participação no Curso de Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 2.

4 REQUISITOS DOS/AS PROFESSORES/AS FORMADORES/AS (COACH DEVELOPERS)

- A. Treinador/a Certificado Nível 1 da Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri) e outros cursos pertinentes de capacitação técnica em Triatlo (WORLD TRIATHLON / PATCO / UNIVERSIDAD DEL TRIATLÓN);
- B. Graduado/a em Curso Superior de Educação Física;
- C. Convidados/as de áreas afins com especialização em área pertinente ao esporte.

5 CARGA HORÁRIA E REGIME DE AULAS

- A. 30 h/aula, a serem desenvolvidas em formato híbrido
- B. Horários: Ofertado de forma presencial ou híbrida.

6 ESTRUTURA CURRICULAR

	NOME DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA
A	Fisiologia do Treinamento / Metabolismo Integrado	04
B	Fisiologia do Jovem atleta (fases 3 e 4)	03
C	Workshop de Avaliações Práticas para o Rendimento Esportivo no Triatlo	04
D	Planejamento do Treinamento de Natação para o Rendimento Esportivo no Triatlo	04
E	Planejamento do Treinamento de Ciclismo para o Rendimento Esportivo no Triatlo	04
F	Planejamento do Treinamento de Corrida para o Rendimento Esportivo no Triatlo	04
G	Planejamento Integrado do Treinamento para o Rendimento Esportivo no Triatlo	04
H	Referências e Perspectivas do Triatlo Mundial	03

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

A *Fisiologia do Treinamento e Metabolismo Integrado*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os aspectos fisiológicos mais importantes relacionados ao treinamento esportivo e princípios metabólicos integrados a esses princípios, direcionando para a especificidade da modalidade triatlo e suas implicações.*

2) **Assuntos**

- *Fisiologia do exercício e do treinamento;*
- *Integração metabólica;*
- *Efeitos fisiológicos do treinamento nos processos metabólicos;*
- *Adaptações metabólicas do treinamento para a performance.*

B *Fisiologia de jovens atletas (fases 3, 4 e 5)*

1) **Objetivos Gerais**

- *Apresentar o Modelo de Desenvolvimento do/a Atleta, fornecendo informações relevantes sobre o desenvolvimento do/a atleta, considerando a identificação de fatores de sucesso no modalidade do triatlo, destacando as características essenciais que os/as jovens atletas precisam para competir em um melhor nível de desempenho do esporte.*

2) **Assuntos**

- *Treinando Jovens Atletas*
- *Maturidade Física, Biológica e Cronológica*
- *Características Fisiológicas de Jovens Atletas*
- *Endurance para Jovens Atletas*
- *Força para Jovens Atletas*
- *Velocidade para Jovens Atletas*
- *Distâncias Específicas para Jovens Atletas*

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

C *Workshop de Avaliações Práticas para o Rendimento Esportivo no Triatlo*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os procedimentos das avaliações de rendimento esportivo para o triatlo, com a valorização dos aspectos fisiológicos de rendimento esportivo mais importantes relacionados ao treinamento esportivo, e suas aplicações reais e práticas.*

2) **Assuntos**

- *Aspectos fisiológicos do rendimento esportivo ;*
- *Bases estruturais dos mecanismos de avaliação do rendimento esportivo ;*
- *Modelos de avaliação prática do rendimento esportivo para o triatlo;*

D *Planejamento do Treinamento de Natação para o Rendimento Esportivo no Triatlo*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os aspectos relacionados ao planejamento do treinamento de natação direcionado ao triatlo, visando o rendimento e resultados esportivos;*

2) **Assuntos**

- *Sistemas e métodos do treinamento de natação;*
- *Trabalho específico de desenvolvimento da técnica de natação;*
- *Testes aplicados à natação para o rendimento esportivo no triatlo;*
- *Táticas e estratégias competitivas na natação do triatlo.*

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

E *Planejamento do Treinamento de Ciclismo para o Rendimento Esportivo no Triatlo*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os aspectos relacionados ao planejamento do treinamento de ciclismo direcionado ao triatlo, visando o rendimento e resultados esportivos;*

2) **Assuntos**

- *Sistemas e métodos do treinamento de ciclismo;*
- *Trabalho específico de desenvolvimento da técnica de ciclismo;*
- *Testes aplicados no ciclismo para o rendimento esportivo no triatlo;*
- *Táticas e estratégias competitivas no ciclismo do triatlo.*

F *Planejamento do Treinamento de Corrida para o Rendimento Esportivo no Triatlo*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os aspectos relacionados ao planejamento do treinamento de corrida direcionado ao triatlo, visando o rendimento e resultados esportivos;*

2) **Assuntos**

- *Sistemas e métodos do treinamento de corrida;*
- *Trabalho específico de desenvolvimento da técnica de corrida;*
- *Testes aplicados na corrida para o rendimento esportivo no triatlo;*
- *Táticas e estratégias competitivas na corrida do triatlo.*

7 EMENTAS DAS DISCIPLINAS

G *Planejamento Integrado do Treinamento para o Rendimento Esportivo no Triatlo*

1) **Objetivos Gerais**

- *Discutir os aspectos relacionados ao planejamento do treinamento integrado das 3 disciplinas do triatlo, visando o rendimento e resultados esportivos;*

2) **Assuntos**

- *Integração dos sistemas e métodos do treinamento de natação, ciclismo e corrida, visando o rendimento esportivo ;*
- *Integração das técnicas de natação, ciclismo e corrida no triatlo visando o desenvolvimento do rendimento esportivo ;*
- *Táticas e estratégias competitivas específicas do triatlo.*

H *Referências e Perspectivas do Triatlo Mundial*

1) **Objetivos Gerais**

- *Apresentar resultados atualizados e performances dos melhores atletas do triatlo mundial para viabilizar processos de análise comparativa, como referencial de qualidade para definição de padrões de rendimento esportivo específico, possibilitando projeções futuras de rendimento para atletas no triatlo.*

2) **Assuntos**

- *Visão geral do Circuito Mundial de Triatlo – World Triathlon;*
- *Observação analítica de resultados de rendimento esportivo nas disciplinas natação, ciclismo e corrida nos eventos oficiais e respectivas distâncias;*
- *Planejamento de estratégias e intervenções direcionadas ao rendimento esportivo para o atingimento de resultados dentro de padrões de rendimento elevados .*

8 AVALIAÇÃO DO CURSO

O processo de avaliação do Curso Nível 2 será realizado através das seguintes considerações:

- *Presença e participação de $\geq 70\%$ nas aulas teóricas e práticas, com considerações apreciativas do/a professor/a;*

Realização de planejamento de treinamento de triatlo descritivo, direcionado para o rendimento e resultado esportivos, considerando condições específicas apresentadas, para envio em até 30 dias após o término do curso.

CURSO DE TREINADORES/AS DE TRIATLO

CBTRI - NÍVEL 3

1 INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

- A.** O Curso de **Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 3** tem por finalidade capacitar treinadores/as para o desenvolvimento de programas de treinamento para atletas direcionados ao desempenho esportivo e ao alto rendimento da modalidade.
- B.** Os(As) **Treinadores/as de Triatlo CBTri Nível 3** estão aptos a:
1. Planejar e desenvolver atividade de treinamento de triatlo nas faixas etárias adequadas ao desempenho esportivo e nas habilidades para o alto rendimento;
 2. Planificar e executar o treinamento das modalidades específicas do triatlo;
 3. Desempenhar funções de treinamento de triatlo das seleções do Brasil;
- C.** Trata-se de um curso de pós-graduação lato sensu (360h), realizada em parceria e cooperação com Instituições de Ensino:

2 PÚBLICO ALVO

Graduados/as de Educação Física, Medicina, Fisioterapia, Nutrição e áreas afins, registrados/as em seus respectivos conselhos regionais.

3 REQUISITOS DOS PROFESSORES/AS FORMADORES/AS (COACH DEVELOPERS)

- A.** Preferencialmente Treinador/a Certificado pela Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri) e/ou outras certificações pertinentes em Triatlo (WORLD TRIATHLON / PATCO / UNIVERSIDAD DEL TRIATLÓN);
- B.** Preferencialmente graduado/a em Curso Superior de Educação Física;
- C.** Convidados/as especialistas de áreas afínicas com pertinência no esporte.

4 CARGA HORÁRIA E REGIME DE AULAS

- A. 360 h/aula
- B. O regime das aulas ficará a critério da Instituição de Ensino em parceria com a CBTri.

5 ESTRUTURA CURRICULAR*

NOME DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA	NOME DA DISCIPLINA	CARGA HORÁRIA
• Fisiologia do Exercício	15	• Nutrição e Recursos Ergogênicos Aplicada ao Triatlo	15
• Avaliação Física	15	• Psicologia do Esporte	15
• Natação Aplicada ao Triatlo	15	• Regras e Arbitragem de Triatlo	15
• Ciclismo Aplicado ao Triatlo	15	• Metodologia do Trabalho Científico	60
• Corrida Aplicada ao Triatlo	15	• Treinamento de Longas Distâncias	15
• Treinamento de Transição	15	• Biomecânica Esportiva	15
• Treinamento de Força	15	• Lesões e Primeiros Socorros	15
• Treinamento da Flexibilidade	15	• Gestão de Assessorias Esportivas	15
• Treinamento Infante-juvenil	15	• Dopagem e Ética no Esporte	15
• Teoria do Treinamento Desportivo	15	• Didática do Ensino Superior	15
• Organização e Planejamento do Treinamento Desportivo / Organização e Planejamento do Treinamento de Triatlo (integração e interconexão de cargas)	15		

* Considerando a metodologia de ensino das instituições parceiras, poderão ser sugeridos conteúdos de desenvolvimento pessoal e profissional de treinadores/as, visando o desenvolvimento das competências técnico-profissionais e intra/interpessoais, tais como comunicação, instrução, feedback, liderança, autorreflexão, inter-relação com a jornada de aprendizagem de treinadores/as, entre outras.

6 AVALIAÇÃO DO CURSO

- A** Avaliações previstas em cada disciplina do curso, com os respectivos critérios de frequência e avaliação, definidos e determinados pela instituição de ensino parceira,
- B** Avaliação Final com base em critérios específicos definidos pela instituição de ensino parceira.

7 RESPONSABILIDADES E CRONOGRAMA DO CURSO

- A** A serem estabelecidas através de um convênio entre a instituição de ensino e a CBTri.
- B** Obrigatoriamente, a coordenação do curso deverá ter a participação de profissional indicado pela CBTri.

BIBLIOGRAFIA

Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Triatlo no Brasil

Disponível em: <<https://cbtri.org.br/modelo-de-desenvolvimento-de-atletas-de-triatlo-no-brasil/>>.
Acesso em: 4 out. 2024.

Coach Education Objectives, Strategy, Pathway.

Disponível em: <https://triathlon.org/development/coach/coach_education_objectives_strategy_pathway>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

Become a Coach.

Disponível em: <<https://www.britishtriathlon.org/get-involved/coaching/become-a-coach>>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

Group Coach.

Disponível em: <<https://www.britishtriathlon.org/get-involved/coaching/become-a-coach/group-coach>>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

Personal Coach.

Disponível em: <<https://www.britishtriathlon.org/get-involved/coaching/become-a-coach/level-2-diploma>>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

High Performing Coach Programme (HPCP).

Disponível em: <<https://www.britishtriathlon.org/get-involved/coaching/become-a-coach/hpcp>>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

NCCP Coaching Competencies.

Disponível em: <https://coach.ca/new-coaching/about-nccp#sidebar_nccp-coaching-competencies>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

NCCP Coaching Outcomes NCCP Coaching Streams and Contexts.

Disponível em: <<https://coach.ca/new-coaching/about-nccp>>.
Acesso em: 4 ago. 2024.

COB, Comitê Olímpico do Brasil. Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil, 2022.

Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/modelo-desenvolvimento-esportivo>
Acesso em: 13 mar. 2023.



Brasil
triathlon