

# ANÁLISE DO VOLUME E FREQUÊNCIA SEMANAL DE TREINAMENTO DO NADAR EM TRIATHLETAS AMADORES

Orival ANDRIES JUNIOR, Wagner Daniel Cintra SCHWERDTFEGER

Laboratório de Atividades Aquáticas, Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: orivaljr@fef.unicamp.br / wagner.dcs@hotmail.com

**Introdução:** O triathlon, modalidade esportiva com origem no final dos anos 1970 e inserção nos Jogos Olímpicos no ano 2000, é composto por três fases executadas de forma seguida e ininterrupta: nadar, pedalar e correr. Com seu surgimento recente, o processo e a sistematização do treinamento da modalidade ainda são imaturos e com escassez de fundamentação. **Objetivo:** Avaliar o volume semanal médio despendido nos treinamentos do nadar para triathletas amadores que disputam distâncias distintas, “sprint” (750m/20km/5km) e “olímpico” (1500m/40km/10km), além do número de sessões realizadas dentro desse mesmo período e frequência de treinamentos das capacidades biomotoras resistência, velocidade e força. **Metodologia:** 26 treinadores de triathlon de diferentes estados da federação responderam questionário composto por 20 perguntas com respostas abertas e fechadas. Todas as questões eram duplicadas, sendo uma referente a atletas que competem em provas “sprint” e uma mesma pergunta referente aos atletas que competem na distância “olímpico”. **Resultados:** Foi constatado que os atletas que disputam a prova mais curta, realizam entre 3 e 7 sessões semanais de treinos para triathlon, 3 a 4 delas de natação. Enquanto para olímpico, se treina 6 a 10 vezes por semana, sendo 3 a 5 de natação. Para o primeiro grupo o volume médio está entre 5 e 9 mil metros, e para o segundo, a maioria realiza volumes superiores a 10 mil metros semanais. A frequência semanal de treinamento para resistência aeróbia é mais elevada para os atletas de olímpico, enquanto para a velocidade é mais elevada os atletas de triathlon sprint, e para a capacidade força/potência, 70% dos treinadores prescrevem menos de 3 sessões para o atletas de ambas distâncias. **Conclusão:** Considerando que a duração da etapa do nadar nas provas de triathlon sprint e olímpico é de aproximadamente 15% do tempo total da prova, parece excessiva a quantidade treinos de natação em relação ao número de sessões de treino de triathlon, aproximadamente 50%. A diferença entre a proporção dos treinamentos das capacidades biomotoras acontece pela diferença de tempo de esforço, os atletas que disputam olímpico, com duração média superior a 2 horas, treinam proporcionalmente mais resistência e os atletas de sprint, com duração média superior a 1 hora, mais velocidade.

**Palavras chave:** Volume, natação, triathlon.