

Controle e monitoramento no triathlon: estudo a partir da percepção subjetiva do atleta no período pré-competitivo

Gerson dos Santos Leite¹, João Paulo Borin², Guilherme Souza Lobo Moreira Salles³, Vitor Carrara⁴, Orival Andries Junior⁵. 1 Curso de Educação Física - Unimep – Piracicaba e Uninove – São Paulo, 2 Unimep – Piracicaba, 3 Mestrado em Educação Física – Unimep – Piracicaba, 4 Equipe Ironcoach de Triathlon, 5 Faculdade de Educação Física - Unicamp
gersonslt@gmail.com

A busca por indicadores das respostas imediatas obtidas durante as sessões de treinamento tem sido alvo de investigações no âmbito científico atual, neste sentido o objetivo do estudo foi verificar correlação entre indicadores da carga de treinamento de um triatleta no período pré-competitivo. Para análise dos dados utilizou-se medidas descritivas de centralidade e dispersão e o coeficiente (r) de correlação de Pearson ($p < 0,05$). Os resultados apontam tendência de aumento do volume, da carga e das percepções de cansaço ao longo dos dias de treinamento. Em relação as semanas, verifica-se uma tendência de aumento para a carga, de diminuição da monotonia e manutenção do *strain*. Pode-se concluir que as variáveis analisadas parecem permitir o monitoramento das alterações no treinamento possibilitando sua caracterização.

Palavras-chave: treinamento desportivo, triathlon, preparação.