

# Programa de Certificação de Treinadores/as

## Nível 1 CBTRI -

### Visão Geral e Metas

#### Propósito

O Curso de nível 1 de treinadores triathlon visa apresentar e oferecer um conteúdo informativo básico sobre os princípios fundamentais do esporte, além de fornecer uma base de conhecimento como a condução de sessões de treinos, com foco em conteúdos técnicos específicos para cada modalidade.

#### Resultados Esperados

O treinadores (as) de triathlon estará apto a:

- Conhecer as funções básicas da atuação de um treinador na iniciação ao triathlon.
- Planejar, prescrever e conduzir uma sessão de treino, utilizando técnicas básicas das modalidades do triathlon.

#### Formato do Curso

O Curso de treinadores/as de triathlon é uma formação técnica online-síncrona breve, com duração de 12 horas, oferecida pela CBTri por meio de plataforma online google classroom.

#### Público Alvo

O Curso de treinadores/as de triathlon é voltado preferencialmente para profissionais ou estudantes de Educação Física, além de profissionais das áreas de Medicina, Fisioterapia, Nutrição, atletas e entusiastas do triathlon.

#### Carga Horária e Horário das Aulas

- Formato 1: Online sincrono
- Carga horária total: 12 horas online.
  - Carga horária diária: 04 dias, das 18h às 21h.

## Estrutura Curricular

Disciplina	Carga Horária
Introdução e aspectos pedagógicos	02 horas
Modelo de Desenvolvimento de atletas de Triathlon no Brasil	01:30 horas
Natação no triathlon	02 horas
Ciclismo no triathlon	01:30 hora
Corrida no triathlon	01:30 hora
Fisiologia básica	01 hora
Ciência aplicada	01 hora
Planejamento do Treinamento	01:30 hora

## Conteúdo Programático

### Introdução

#### Objetivos

- Apresentar o esporte e sua diversidade, abordando aspectos gerais.
- Apresentar os aspectos do triathlon com base na ciência do esporte.

#### Tópicos

- Aspectos gerais do triathlon.
- Aspectos científicos gerais do triathlon.

### Fisiologia

#### Objetivos

- Identificar os aspectos fisiológicos mais relevantes para o triathlon.

## Tópicos

- Fisiologia do exercício.
- Noções dos sistemas energéticos no treinamento.
- Indicadores fisiológicos de desempenho.
- Efeitos fisiológicos do treinamento.

## Natação

### Objetivos

- Identificar elementos básicos da natação para o triathlon.

### Tópicos

- Características da natação para o triathlon.
- Análise da técnica do nado livre.
- Especificidades da natação no triathlon.

## Ciclismo

### Objetivos

- Identificar elementos básicos do ciclismo para o triathlon.

### Tópicos

- Características do ciclismo para o triathlon.
- Análise da técnica de pedalada.
- Especificidades do ciclismo no triathlon.

## Corrida

### Objetivos

- Identificar elementos básicos da corrida para o triathlon.

### Tópicos

- Características da corrida para o triathlon.
- Análise da técnica de corrida.
- Especificidades da corrida no triathlon.

## Modelo de desenvolvimento de triatletas

### Objetivos

- Apresentar aspectos do desenvolvimento de jovens atletas no triathlon

- Apresentar o desenvolvimento motor e fases de maturação.
- Relacionar fases de treinamento para o triathlon (5 + 2 fases).

## Tópicos

- Etapas MDA Triatlo
- Desenvolvimento Esportivo de Longo Prazo

## Treinamento e Planejamento do Treinamento

### Objetivos

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

## Tópicos

- 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

## Avaliação do Curso

O processo de avaliação/certificação do Curso de treinadores/as de triathlon será feito através dos seguintes critérios:

- Presença e participação em todos os dias do curso online.
- Presença e participação > 75% em todas as aulas online - gerada automaticamente pela plataforma.
- Entrega da Tarefa de Conclusão

\*\*\*Para receber o certificado de conclusão ou participação o aluno deverá cumprir integralmente os requisitos de avaliação descritos acima.

## Certificação

- Emissão de **Certificado de Treinador(a) de Triathlon – Nível 1** os profissionais de Educação Física devidamente registrados e em dia com seus Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs). Esse certificado terá **validade de 2 anos a partir da data de conclusão do curso**, e os nomes dos treinadores(as) certificados(as) serão **publicados no site oficial da CBTri: Lista de Treinadores CBTri**.

- Para os demais participantes – profissionais de outras áreas, estudantes, atletas e entusiastas – será emitida uma **Declaração de Participação e Conclusão** do curso.