



B0252

A INFLUÊNCIA DA REALIZAÇÃO DE DIFERENTES ORDENS DAS FASES DO TRIATHLON NO RENDIMENTO

Jackeline Voltolini (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Mundialmente praticado, o triathlon não tem em sua história nada que justifique o porquê da ordem de realização de suas fases: nadar, pedalar e correr. Composto por estas três fases o triathlon poderia ser realizado em até seis ordens diferentes. Desta forma, o presente estudo irá analisar o tempo de realização das fases e da prova como um todo, em diferentes disposições, a percepção subjetiva de esforço com a aplicação do Teste de Borg(2000), e as respostas fisiológicas apresentadas pelo lactato sanguíneo que será coletado antes, durante as transições e após a prova. Para este estudo, os sujeitos selecionados possuem pelo menos um ano de treino em triathlon, com experiência em provas de Short Triathlon e realizarão uma prova com as distâncias de 375m de natação, 10km de ciclismo e 2,5km de corrida, valores estes que correspondem a metade das distâncias oficiais de provas de Short Triathlon. O objetivo é verificar se há uma melhora no desempenho da prova como um todo e/ou em cada fase separadamente, e assim desenvolver uma nova forma de treinamento e/ou avaliação de como uma modalidade pode interferir na outra.

Triathlon - Rendimento - Lactato