

OLIVEIRA, Letícia Gomes Firmino de. Comparação da Periodização Entre um Nadador Velocista e um Nadador Fundista do Nado Crawl: estudo de caso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

Na natação competitiva existem diversas formas de treinamento. Neste estudo, foram comparadas as periodizações de treinamento de nadadores em provas distintas para compreender a melhor forma de planejar um treinamento adequado para esses atletas. Foram analisadas duas planilhas de um mesociclo, sendo uma de um nadador velocista especializado nas distâncias de 50 a 100 metros e a outra de um nadador fundista especializado nas distâncias de 400 e 1.500 metros. O objetivo do estudo foi analisar e comparar a diferença entre a periodização de nadadores velocista e fundista. Nos resultados obtidos fica explícito que os planos de treinamento devem ser utilizados para eventos de distâncias variáveis e para atletas com características fisiológicas diferentes, para que possam concretizar seu potencial máximo e competição.