

CICLISMO DE VELOCIDADE: MEIOS DE TREINAMENTO DE FORÇA

Fernando Ruiz Fermino, Paulo Roberto de Oliveira. Faculdade de Educação Física / UNICAMP

A força constitui um fator importante em qualquer atividade desportiva, sendo determinante em alguns casos e se desenvolvida de uma maneira correta, nunca será prejudicial ao atleta (Badilo, 2001). Uma das características do desenvolvimento da força é satisfazer as necessidades específicas do desporto (Bompa, 2004), portanto o treinamento busca cada vez mais meios especializados e de maior potencial de estímulos. Sendo o ciclismo uma modalidade composta por diferentes provas, onde a predominância de treinamentos voltados para o desenvolvimento da capacidade de resistência ainda estão amplamente difundidos; o presente estudo procura ressaltar a importância de classificar os meios de treinamento de acordo com seu potencial de estímulo, nas provas de velocidade no ciclismo.

Palavras-Chave: Ciclismo; Meios de Treinamento; Força.