

# TREINAMENTO DE FORÇA PARA CICLISTAS UM ESTUDO DE CASO COM ATLETAS JUVENIS DE AMERICANA SP.

MARCIO HENRIQUE PEREIRA BELARMINO<sup>1</sup>, JOSÉ EDUARDO URSO<sup>2</sup> e PROF Me. ALEXANDRE DRIGO<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Autor - Curso de Educação Física –FAM Faculdade de Americana – [belarmi\\_mhp@yahoo.com.br](mailto:belarmi_mhp@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> Colaborador - Curso de Educação Física – FAM Faculdade de Americana - [projetopedalar@gmail.com](mailto:projetopedalar@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientador - Curso de Educação Física –FAM Faculdade de Americana – [alexandredrigo@hotmail.com](mailto:alexandredrigo@hotmail.com)

**RESUMO:** O ciclismo é uma forma popular de exercício usada para condicionamento aeróbio, reabilitação física e esporte competitivo. Na competição, o maior enfoque está no rendimento, onde o atleta adota uma postura aerodinâmica para minimizar a resistência do ar e potencializar a produção de energia no pé-de-vela. O desempenho de ciclistas de alto nível esta intimamente relacionado ao nível de treinamento e a técnica da pedalada do ciclista. A literatura aponta, que para alguns atletas, muitas vezes, existe a ausência de força durante a fase de propulsão e recuperação do ciclo da pedalada. Esta ausência pode ocorrer pelo fato de treinadores e atletas não dar a devida importância ao treino de força e ao treino técnico da aplicação da força no pedal. Assim o objetivo desse estudo foi identificar a melhora no rendimento da força rápida com o treinamento de força indoor e direcionar melhor o treinamento ao longo da temporada. Tendo como participantes, sete adolescentes que integra a equipe de ciclismo de Americana na categoria Juvenil. Sete ciclistas (15 anos) realizaram durante 8 semanas o seguinte treinamento físico: a) Aeróbio(1 sessão/semana)- 1 hora e 30 min/dia na intensidade de até 80% da frequência cardíaca máxima e b) Intervalado (2 sessões/semana)- 1 hora/dia e c) Força (2 sessões/semana). Foram avaliados os sete atletas utilizando-se de suas próprias bicicletas, cuja relação de marcha foi estipulada pelo técnico e avaliador. O protocolo consistiu em fazer um sprint (tiro de velocidade) de 300 metros no velódromo municipal de Americana, saindo da condição parada, no qual o tempo foi registrado antes e depois do treinamento aplicado para possíveis conclusões. As relações entre os tempos pré-treino e pós-treino foram de: (Pré-treino, tiro 1: 27.94±0.71, tiro 2: 28.13±0.77, tiro 3: 28.82±0.53. Pós-treino, tiro 1: 27.50±0.62, tiro 2: 27.70±0.61, tiro 3: 28.59±0.90), e individualmente, pode-se observar um aumento nos níveis de força, pois houve melhora significativa em todos os tempos dos sujeitos avaliados. Conclui-se que oito semanas de treinamento de força associado ao treinamento aeróbio e intervalado modificou a força nos ciclistas juvenis de 15 anos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ciclistas, Treinamento, Força, Força rápida.