

CONTROLE DAS CARGAS DE TREINAMENTO NO CICLISMO

Fernando Ruiz Fermino¹, Paulo Roberto de Oliveira², Gustavo Moreno Maia³, Rodrigo Ribeiro Rosa³.

¹Membro do Grupo de Est. Fund.Met. do Trein. Desp., ²Faculdade de Educação Física-FEF – UNICAMP, ³ Mestrandos-FEF-UNICAMP. Campinas, São Paulo, Brasil. fernandociclista@hotmail.com

Introdução - O constante aumento do desempenho biomotor é o objetivo de atletas e treinadores. No cenário desportivo atual as necessidades de se estabelecerem metodologias confiáveis de controle do treinamento do desportista é uma das principais preocupações. No caso do ciclismo, um desporto cíclico de alta intensidade, o nível de esforço empregado pelo ciclista de alto rendimento deve ser orientado racionalmente. Diversas são as provas que integram esta modalidade com diferentes solicitações metabólicas, e nessa perspectiva destaca-se a importância de se aprofundar no estudo do treinamento de cada especialidade, para que as necessidades do ciclismo sejam amplamente atendidas, contribuindo assim para reflexão, planejamento e organização dos ciclos de treinamento. **Objetivo** - Desenvolver um processo de controle sistemático e objetivo das cargas de treinamento, que expresse a totalidade do treinamento das capacidades biomotoras relacionadas com a prova de km contra o relógio ao longo de um macrociclo, de modo a contemplar as especificidades competitivas e estabelecer parâmetros confiáveis para a elaboração de propostas de treinamento de alto nível para ciclistas. **Metodologia** - Foram determinadas e aplicadas zonas de treinamento que supostamente satisfizessem as exigências competitivas da prova de km contra o relógio, realizadas entre as distintas etapas de treinamento no segundo macrociclo de 2005, compreendido entre os meses de agosto a outubro. As cargas foram representadas em percentagem do volume de quilômetros total do macrociclo em cada etapa de acordo com sua orientação. Participou do estudo 1 ciclista brasileiro do sexo masculino especialista na prova em questão, 26 anos; 188cm; 96Kg, integrante da seleção brasileira de ciclismo em 2005. **Resultados** – Apresentamos no quadro abaixo o volume em percentagem das capacidades biomotoras treinadas ao longo das etapas de treinamento.

Porcentagem das capacidades biomotoras treinadas em cada etapa durante o 2º macrociclo de 2005.

ETAPAS	%		
	Velocidade	Força	Resistência
A	29.63	42.18	28.19
B	45.74	17.64	36.62
C	38.50	13.60	48.00

Conclusão – Na etapa A 29,63% do volume foi representado pela velocidade, 42,18% força e 28,18% resistência. Na etapa B 45,74% velocidade, 17,64% força e 36,62% resistência. Na etapa C, compreendida como período competitivo, 38,5% representa velocidade, 13,6% força e 48% resistência. A determinação de zonas de intensidades permitiu a representação do volume de cada capacidade treinada em cada etapa, contribuindo para a reflexão da distribuição das distintas capacidades biomotoras desenvolvidas ao longo das etapas de preparação e competição, necessárias para o controle sistemático do treinamento, tomadas de decisões e desenvolvimento de uma metodologia de treinamento adequada para a modalidade.