

TESTE MÁXIMO DE CICLISMO INDOOR: RELAÇÃO ENTRE ALTURA DO SALTO VERTICAL E INDICADORES DE DESEMPENHO.

Elias Antônio NICOLAS^{1,2}, Angélica Tamara TUONO^{1,2}, Andressa Mella PINHEIRO^{1,2,3}, Bruno Picarelli di FIORE^{1,2}, Bruno Henrique Santos ASSALIN¹, Nathália Cristina dos SANTOS^{1,2}, João Paulo BORIN^{1,2}.

¹Grupo de Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo – FEF UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

²Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

³Faculdade de Santa Bárbara d'Oeste – São Paulo, Brasil.

e-mail: profjoaoborin@gmail.com

Introdução: A avaliação periódica de diferentes indicadores se faz indispensável para a organização adequada do treinamento desportivo. A busca pela proximidade entre indicadores diretos e indiretos com fácil aplicabilidade no dia a dia do treino, auxiliam na preparação de atletas. **Objetivos:** Sendo assim objetivo deste experimento foi verificar a correlação entre o teste de salto vertical e a velocidade média e potência média em um teste máximo de ciclismo indoor. **Metodologia:** Participaram 9 atletas de elite ($37,1 \pm 8$ anos, $1,71 \pm 10$ cm, $70, \pm 9$ kg) (protocolo CAEE: 00348818.1.0000.5404) que foram submetidos a um protocolo de teste máximo de ciclismo realizado em laboratório, com suas próprias bicicletas acopladas a um ciclo simulador *Computrainer™ ProLab3D (Racermate® Inc.EUA)*. O teste consistiu em percorrer 5km no menor tempo possível com carga constante de 100 watts (w). Antes da aplicação o teste, foi realizado um aquecimento padronizado e logo em seguida foi realizado teste de salto vertical com a técnica de contramovimento (CMJ) utilizando o tapete de contato CEFISE® para cálculo da altura do salto (cm), por meio de software Jump System 1.0®. Após coleta dos dados de velocidade média (Km/h), potência média (w) e altura do salto vertical (cm) verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste estatístico Shapiro-Wilk, e a seguir, foi calculada a correlação de Pearson entre as variáveis, adotando nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados** Os principais resultados apontam para correlação entre: i) a altura do salto vertical e a velocidade média ($p < 0,05$; $r = 0,82$) e ii) a altura do salto vertical e potência média ($p < 0,05$; $r = 0,70$). **Conclusões:** Conclui-se então que a altura encontrada no teste de salto vertical possui uma forte correlação com os indicadores de desempenho no teste máximo de ciclismo. Sendo assim, o salto vertical por meio da técnica CMJ, mostra-se como uma ferramenta adequada no monitoramento e controle das sessões de treino, auxiliando na organização e planejamento da preparação de atletas.

Palavras chaves: ciclismo; avaliação; treinamento desportivo.