

PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO PARA CICLISTAS SOB A ÓTICA DO ATLETA

JÚNIOR, Gilberto Wailla Cavalheiro

Anhanguera Educacional – Licenciatura em Educação Física
betinhocavalheiro@gmail.com

REICHERT, Felipe Fossati

UFPeI / ESEF - Escola Superior de Educação Física
ffreichert@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Pesquisas comprovam que o desempenho atlético é altamente dependente de um programa de treinamento bem estruturado. Essa pesquisa, originou-se de um projeto de extensão onde participavam treze ciclistas de estrada e/ou mountain bike. O objetivo principal do projeto é melhorar o condicionamento físico destes atletas, através de avaliação e prescrição de treinamento individualizado, seguida de uma auto-avaliação do atleta que recebe e aplica esse treinamento diferenciado.

A hipótese principal é a de que o calendário de nossa região não propicia um bom desenvolvimento do ciclista, fazendo com que o mesmo se desgaste muito devido ao acúmulo de provas. Sabendo disto, esta pesquisa se deteve em analisar e avaliar o quanto a experiência como atleta contribui na prescrição de treinamento para a evolução do ciclista considerando a importância do pós e pré-competição.

2 MÉTODOS

Para atingir os objetivos, a pesquisa se divide em duas fases: a primeira fase compreende a seleção dos atletas, coleta de medidas antropométricas, execução de testes físicos e prescrição do treinamento pelos graduandos e pós-graduandos em Educação Física; a segunda fase se refere na prescrição do treinamento a partir dos resultados das avaliações, histórico e vivências do atleta/avaliador. Os métodos de avaliação e prescrição de treinamento estão fundamentados na literatura científica.

A seleção dos atletas compreende o grau de interesse e compreensão de que existem regras que deverão ser cumpridas. Começando pela anamnese, uma entrevista com a intenção de realizar um diagnóstico inicial acerca de informações sobre alimentação, horas de sono, hora livre para treino, descrição de treino que estão acostumados a realizar e em que qualidade se destaca, com a maior veracidade possível.

Os testes antropométricos foram realizados seguindo um protocolo padronizado. Com um flexímetro foi avaliada a flexibilidade do quadril dos atletas. Determinou-se as medidas de circunferência das coxas e pernas, em diferentes pontos anatômicos, utilizando-se uma fita métrica inelástica. E por último, com plicômetro científico, determinou-se as dobras cutâneas abdominal, tricipital, subescapular, tricipital e perna. Todas as medidas foram realizadas por pessoal treinado para tomada acurada das medidas.

Ainda dentro da primeira fase, executou-se mais uma etapa: Teste incremental para determinação do VO₂max em bicicleta estacionária. Esse teste teve como objetivo testar o desempenho do atleta, com isso, servindo como um importante instrumento para a prescrição dos treinos. As recomendações para a aplicação do teste para determinar as condições do atleta para teste máximo eram de que o atleta não deveria estar em jejum prolongado (>6h), não ter realizado uma grande refeição a menos de 2h e não ter treinado vigorosamente nas últimas 24h, se ocorresse, o ideal seria evitar a realização do teste. Inicialmente deixou-se o atleta reconhecer a bicicleta e ajustá-la da melhor forma, pedalar livremente em carga bem leve (50 watts ou menos) durante alguns minutos.

Algumas normas estabelecidas regem a aplicação do teste: (i) deixar o ciclista à vontade e ambiente descontraído; (ii) aumentar a carga a cada minuto nos primeiros 4 minutos em 50 Watts; (iii) a partir do minuto 4, aumentar a carga a cada minuto em 15 Watts até a exaustão do atleta. Durante o teste a cadência é livre, ou seja, sugere-se a cadência que o atleta está acostumado a pedalar, ela deverá ser mantida ao longo do teste (é permitida uma variação de 10rpm para mais ou para menos). O teste é finalizado quando o atleta não conseguir manter a cadência-alvo chegando à exaustão; deve-se baixar imediatamente a carga para aproximadamente 50 watts, permitindo que o atleta recupere-se livremente (neste momento a cadência de pedalada não precisa mais ser controlada). É importante que ele continue pedalando por pelo menos 5 minutos e então será feito um teste de potência anaeróbia. Neste teste, mantém-se 400watts (máximo da bicicleta) na cadência média do teste pelo máximo tempo possível.

Para auxiliar no acompanhamento dos resultados, realizou-se um teste de contrarrelógio com a distância de 5 Km na rua, utilizando-se da própria bicicleta.

Considerando que a segunda fase, parte de uma atitude reflexiva da experiência do autor/atleta/avaliador, que além das informações adquiridas em sua trajetória acadêmica como estudante de Educação Física, busca através de uma atitude reflexiva, o objetivo de, prescrever os treinamentos e examinar o processo de desenvolvimento de forma que se superem as dificuldades eliminando com maior rapidez qualquer tipo de falha que o atleta venha a ter. A análise que se propõe é avaliar o quanto a experiência como atleta contribui para a evolução do ciclista, ressaltando que em uma competição de ciclismo: 70% são inteligência e experiência; 30% força. Portanto a parcela de responsabilidade das informações repassadas ao atleta é fundamental no processo, somando os conhecimentos adquiridos na prática do ciclismo com estudos de protocolos de resultados diretos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os testes foram realizados de acordo com o cronograma, algumas mudanças ocorreram nos treinos objetivando o maior rendimento nos resultados. Uma solução foram os acréscimos de atividades físicas realizadas fora da bicicleta, buscando uma melhor postura do atleta nas atividades do ciclismo. Cada avaliador determinou estas atividades baseadas no condicionamento físico de cada um.

Na região de Pelotas, ocorre falta de planejamento que dificulta a evolução do ciclismo. Um deles é o curto espaço de tempo entre provas, que faz com que o

calendário fique lotado de competições não dando tempo hábil de descanso para o atleta, resultando em maior desgaste e menor competitividade. Outro detalhe, relacionado ao planejamento, é que normalmente o ciclista dessa região participa em mais de uma modalidade, sendo elas: o Mountain bike (estrada de chão) e Speed (bicicleta de estrada), agravando a situação. Uma solução seria a de focar poucas etapas e usar as demais como treinamento e dependendo também, das respostas aos treinos, destinar o ciclista para uma única modalidade, podendo-se assim, exigir mais dos treinos e competições, resultando em um aumento de nível. Esse projeto vem a favor do atleta, tentando mostrar como se deve construir uma carreira, mostrando resultado e satisfação positiva de um treinamento diferenciado.

4 CONCLUSÃO

Os primeiros resultados de atletas vêm mostrando a melhora de rendimento através do processo de organização e estruturação do treinamento, com isso resultados positivos obtidos em competições vem ocorrendo. É um processo lento e de evolução gradual que não se obtêm de imediato, devido a pesquisa estar em fase de implementação, e ainda não há conclusões definitivas. Mas, a partir da experiência de ser atleta, espera-se que os estudos e a prescrição venham alcançar os objetivos de forma mais imediata, tendo em vista que, a comunicação entre atletas e avaliador/atleta acontece de forma natural e de mais fácil entendimento, como por exemplo, o contato empírico com os equipamentos e os locais de treinos acelerando no processo do desenvolvimento dos atletas, tendo como objetivo o alto rendimento.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OKANO, Alexandre Hideki. **Comparação entre limiar anaeróbio determinado por variáveis ventilatórias e pela resposta do lactato sanguíneo em ciclistas**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Vol.12, Niterói-RJ, Jan/fev 2006.

LAURSEN, Paul; SHING, Cecilia; PEAKE, Jonathan; COOMBES, Jeff; JENKINS, DAVID. **Interval training program optimization in highly trained endurance cyclists**. Revista Medicine & Science In Sports & Exercise, Vol. 11, Brisbane – Austrália, Jul 2002.

LAURSEN, Paul B. **Interval training program optimization in highly trained endurance cyclists**, Revista Medicine & Science In Sports & Exercise, Vol. 11, Brisbane – Austrália, Jul 2002.

LAURSEN, Paul B.; JENKINS, David G. **The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training Optimising Training: Programmes and Maximising Performance in Highly Trained Endurance Athlete**. Revista Sports Med, Brisbane – Austrália, 2002.

LUCÍA, Alejandro; HOYOS, Jesús; CHICHARRO, José L. **Physiology of Professional Road Cycling**. Revista Sports Med, Brisbane – Austrália, 2001.

