

PRESCRIÇÃO DE TREINAMENTO CONTRA RESISTIDO (MUSCULAÇÃO)

1. OBJETIVO DO PROGRAMA:

Resistência Muscular Localizada para os músculos responsáveis pela frequência dos passos, fase de apoio, decolagem do pé, extensão brusca da coxa e extensão da perna dianteira durante a corrida de aceleração rápida. Como Adaptação Cruzada Biopositiva, buscar-se-á o desenvolvimento de força dinâmica e relativa hipertrofia para uma maior proteção da musculatura contra lesões por esforços repetitivos, uma vez que esse fenômeno surge através de uma tensão incomum dentro do músculo (sobrecarga).

2. MÚSCULOS A SEREM TRABALHADOS POR FUNÇÃO ESPECÍFICA DE DESEMPENHO:

2.1 – FLEXORES DO QUADRIL (MOTORES PRIMÁRIOS):

Iliopsoas

*Tensor da fáscia lata

Reto Femoral

*O psoas deverá estar paralisado – sem ação. Rotação interna – motor primário;
Flexão e Abdução do quadril – acessório.

2.2 – EXTENSORES DO QUADRIL (MOTORES PRIMÁRIOS):

Glúteo máximo

Bíceps femoral (porção longa)

Semimembrâneo

Semitendíneo

2.3 – FLEXORES DO JOELHO (MOTORES PRIMÁRIOS):

Isquiocrurais: bíceps femoral / semimembrâneo / semitendíneo.

2.4 – EXTENSORES DO JOELHO (MOTORES PRIMÁRIOS):

Vasto lateral

Vasto medial

Vasto intermédio

2.5 – FLEXORES PLANTARES (MOTORES PRIMÁRIOS):

Gastrocnêmio

Sóleo

3. PECULIARIDADES DO TREINAMENTO:

Os exercícios deverão ser realizados em forma de “série única” (simples), obedecendo ao máximo possível um padrão de velocidade do membro por toda a amplitude de movimento. Com isto, iremos procurar criar uma “janela de adaptação” da musculatura em treinamento. A carga inicial deve ser de tal modo selecionado, que proporcione a repetição de 35 a 40 vezes para cada movimento executado.

O treinamento terá uma duração de 15 semanas (30 sessões) 2 X na semana (segundas e quartas feiras). A pausa entre os exercícios deverá estar entre 2' e 4'. Os sistemas de fornecimento de energia deverá ser o ATP-CP-Ácido Lático, entretanto, para efeito final de treino, procurar-se-á, estabelecer uma produção baixa de potência (para a corrida – objetivo primário).

4. SUGESTÕES DE EXERCÍCIOS:

- Leg press (invertido). Na ausência deste, o inclinado;
- Elevação e abaixamento do calcanhar sobre apoio;
- “Mesa flexo-extensora”

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Todo treinamento deve ser individualizado. A escolha das cargas deve obedecer além das variáveis volume intensidade, a massa muscular solicitada. Isto diz respeito ao percentual de músculo envolvido no movimento. Quanto a modalidade de execução deste programa de treinamento, ela deverá ser reavaliada em 3 semanas a partir da primeira sessão. Faz-se necessário uma cópia da ficha do executante, para que possamos redimensionar o trabalho subsequente a novas cargas de trabalho, após a “janela de adaptação”, assim como o tempo de execução destas cargas.

Avaliações sistemáticas (testes) visando o acompanhamento e aperfeiçoamento do progresso dos executantes serão aplicadas, o que nos fornecerá um feed-back de nossas ações, afim de que possamos cumprir todos os nossos objetivos.

Professor Ricardo Lima dos Santos, MS.

Preparador Físico da CEAf-Ce

9988.0834 / 3295.0129