



B140

ANÁLISE DA DETERMINAÇÃO DE LIMIAR ANAERÓBIO, RESISTÊNCIA DE “SPRINT” E SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE FUTEBOL

Lucas Samuel Tessutti (Bolsista SAE/PRG) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

O objetivo desse trabalho é monitorar as alterações estabelecidas no treinamento da equipe da A. A. Ponte Preta (Campinas-SP), para a Copa São Paulo de Futebol Juniores (2002). Participaram das avaliações 13 atletas com 18 ± 1 anos de idade, nas seguintes capacidades: limiar anaeróbio (LA), resistência de “sprint” (RS), velocidade máxima (VM), tempo para a obter a velocidade máxima (TVM) e salto vertical (SV). As capacidades de RS, VM, TVM foram medidos em superfície de grama com auxílio de 5 pares de fotocélulas, dispostas em 30 metros (7,5m entre cada par), e acoplados a um software específico. O LA foi mensurado através do protocolo proposto por Tegtbur et al. 1993. A altura de SV foi determinada pelo protocolo Sargent Jump, 1967. O programa de treinamento estabelecido para esses atletas foi dividido em quatro semanas de resistência de força, duas semanas de força rápida e duas de velocidade. Os testes foram aplicados no início da preparação e na transição das fases de força rápida e velocidade. Para análise estatística, o teste “t” paramétrico para amostras pareadas. Através das análises estabelecidas, podemos concluir que o estímulo estabelecido nesta preparação foram suficientes para acarretar melhoras significantes nas capacidades prioritárias do futebol, nos quesitos metabólico (LA), e neuromuscular (TVM).

Capacidades Físicas - Resistência de *Sprint* - Futebol