



B222

**IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO DE UMA EQUIPE DE ATLETISMO**

Thiago Fernando Lourenço (Bolsista SAE/UNICAMP), Lucas Tessuti (Co-orientador Bolsista CAPES) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

É consenso entre técnicos, preparadores físicos e estudiosos das ciências do esporte que o alto rendimento atlético é resultado de um conjunto de fatores. Dessa forma, a modulação da intensidade, duração e frequência das sessões de treino devem ser diferenciadas, se quisermos aumentar o rendimento em capacidades motoras específicas, sendo importante conhecer o tempo ideal de aplicação dos estímulos. A realização de avaliações periódicas (testes e re-testes físicos) dos atletas é a forma de obter subsídios para a progressão do treinamento planejado. Nosso objetivo foi correlacionar resultados obtidos durante cerca de 2 anos de monitoramento de uma equipe de atletismo, treinados com metodologias diferentes. Analisamos quatro corredores de fundo com idades variadas na Corrida Integração, e através de diferentes testes físicos (determinação do tempo de remoção de lactato muscular, limiar anaeróbico, máxima fase estável de lactato). Nossos dados mostram melhoras em todos os parâmetros analisados e a importância da aplicação de diferentes metodologias em função das características e dos objetivos estipulados para cada atleta.

Fundistas - Avaliação física - Treinamento