



B141

RELAÇÃO ENTRE VELOCIDADE DE LIMIAR ANAERÓBIO E RESISTÊNCIA DE *SPRINT* EM JOGADORES DE FUTEBOL

Rodrigo Hohl (Bolsista FAPESP) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

Esse trabalho contém análises preliminares de dados recém coletados e teve como objetivos propor um protocolo de resistência de sprint para avaliação da capacidade anaeróbia, e também analisar os efeitos do período competitivo sobre as capacidades de resistência de sprint, velocidade máxima e limiar anaeróbio. Os testes de resistência de sprint (RS, n=17) foram realizados em esforço máximo com 20 s de pausa entre cada sprint, com 5 fotocélulas dispostas equidistantemente por 30 m, sendo finalizado quando o atleta atingisse um decréscimo de 10% da maior velocidade média alcançada. Foram coletados o num. de sprints e velocidade max. Dados de limiar de lactato (n=14) também foram aferidos nos mesmos períodos do RS. RESULTADOS. A coleta de dados foi feita após um período preparatório de 14 semanas e após 10 semanas de competição (10 jogos) plotados em gráficos de boxplot para análise individual e de grupo. O limiar de lactato sofreu uma melhora geral. A velocidade máxima atingida e o número de sprints apresentaram comportamentos diferentes entre as posições tanto em jogadores titulares quanto reservas provavelmente devido ao tipo de treinamento e as demandas específicas do jogo de cada posição. O grupo obteve melhora sensível no número de sprints realizados.

Futebol - Resistência - Limiar Anaeróbio