

## **Atletismo: Velocidade máxima de Deslocamento na Corrida de 100Metros Rasos: Um Estudo de Caso.**

Sidnei Carlos De Parolis <sup>1</sup>, Paulo Roberto de Oliveira <sup>2</sup>, Unifenas – Secretaria Municipal de Esportes de Poços de Caldas; 2 Unicamp

Estudo de caso de característica longitudinal, experimental, definido à partir de 2 diferentes macrociclos de treinamento. Foram realizados estímulos em alta intensidade (2 segundos – tempos coletados através de foto célula desenvolvida no Laboratório do Centro de Estudos Biomédicos (CEB) do Departamento de Engenharia Biomédica da Unicamp), correspondentes a corridas de 20metros lançadas, com aceleração prévia de 30metros. As pausas entre os estímulos foram de 5 minutos e entre as séries, 8 minutos. CASUÍSTICA: Atleta JSM 18 anos, vice-campeã brasileira sub-23 dos 100metros rasos e, campeã brasileira sub-23 do revezamento 4 x 100metros rasos (2006), integrante da seleção paulista de atletismo. Observou-se que a atleta somente obteve a manifestação de máxima velocidade de deslocamento no 13º estímulo (2,260 segundos), contrariando as orientações que preconizam a suspensão do treinamento ao se obter o índice de fadiga entre 3 a 5% da melhor marca pessoal (2,35 segundos). Somente a continuidade do treinamento possibilitou realizar o recorde pessoal na distância, indicando na direção de um possível ajuste nos mecanismos de controle neuromuscular, possivelmente relacionados com a fina coordenação, eliminação de movimentos frenadores, capazes de superar possíveis influências negativas da fadiga.