

## APLICAÇÃO DO TESTE DE KOSMIN NA PROVA DE 800 METROS

Mário Luís de Almeida Leme, Equipe de Atletismo da Associação Desportiva Unimep/Selam – Piracicaba, marioluislem@ig.com.br

Em busca de otimizar o rendimento do atleta de alto nível e aplicar teste específico para a prova de 800 metros, foi aplicado o teste de Kosmin (Kosmin & Ovtschinnokov, 1979; Kosmin & Ovtschinnokov, 1985) uma vez por semana, no período preparatório competitivo de Setembro de 2005, por um período de 4 microciclos (Semana) no atleta Romenigue de Oliveira Santos, 21 anos. O teste foi realizado na pista de Atletismo de carvão, onde o atleta realizava em sua velocidade máxima uma corrida em 60 segundos e ao final de 60 segundos era falado em voz alta a palavra “Parou”, o técnico se dirigia ao local onde o atleta parou, e neste ponto, colocava uma marca para posterior aferição, após 3 minutos de recuperação, o atleta realizava novamente uma corrida em 60 segundos e o procedimento era o mesmo. Na coleta dos dados foi utilizado um cronômetro manual e uma trena de 100 metros. O Técnico aferia e somava as duas distâncias obtidas em cada um dos estímulos de 60 segundos. A partir daí aplicasse a fórmula:  $T(800\text{ m}) = 217,4 - 0,119 D$ . T= tempo estimado nos 800 metros e D = distância percorrida. A aplicação do teste de Kosmin ofereceu uma estreita relação do tempo estimado nos 800 metros e os resultados obtidos em competição. A meta da periodização é que o atleta consiga realizar a prova dos 800 metros abaixo de 1 minuto e 50 segundos, nos Jogos abertos do Interior de 2005, que será no dia 15 de Outubro de 2005, na cidade de Botucatu. No congresso estarei apresentando o teste e o resultado do atleta obtido nos Jogos Abertos do Interior de 2005.

Abaixo os resultados alcançados no período preparatório do atleta em diferentes distâncias.

Distância (Metros)	Tempo
60	6.84 segundos
200	22.63 segundos
300	34.21 segundos
400	49.77 segundos
500	1.03.47 minuto
600	1.23.63 minuto
700	1.37.12 minuto
800	1.51.50 minuto*
1000	2.33 minuto

\* Resultado no Campeonato Estadual de Atletismo (28.08.2005), cronômetro eletrônico e pista sintética. A periodização do atleta foi estruturada na teoria do sistema em blocos (Verkhoshanski, 1990), utilizando exercícios preparatórios especiais visando as adaptações específicas para a prova dos 800 metros,