

Universidade de São Paulo
Escola de Educação Física e Esporte de
Ribeirão Preto



Programas de Treinamento Esportivo
Relações Entre as Capacidades Motoras

Prof. Dr. Enrico F. Puggina

Ribeirão Preto

2022

Capacidades Motoras

“Qualidades Físicas” ≠ “Capacidades Motoras”



*Indicativo de valor elevado em
qualquer âmbito*
- **QUALIDADE** -



*Indicativo de medida de
potencial, portanto, é
modelável ou treinável*
- **CAPACIDADE** -

2 Grupos

CONDICIONAIS

*São fundamentadas na
eficiência do metabolismo
energético.*

COORDENATIVAS

*Dependem fundamentalmente
dos processos regulatórios do
sistema nervoso central.*

CAPACIDADES MOTORAS

Capacidade Condicionais

Resistência

Aeróbia
Anaeróbia

Força

Máxima
Rápida
Resistência

Velocidade

Reação
Cíclica
Acíclica

Flexibilidade

Estática
Dinâmica

Capacidade Coordenativas

Diferenciação Sensorial

Observação

Representação

Antecipação

Ritmo

Coordenação Motora

Controle Motor

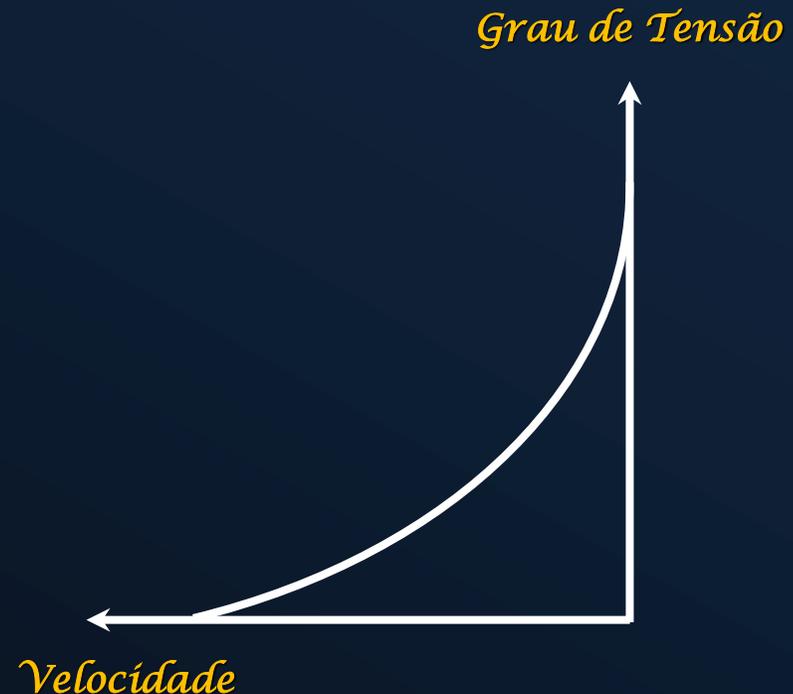
Reação Motora

Expressão Motora

Relações Não Paramétricas Entre as Capacidades Motoras

“A força gerada por um músculo é uma função da velocidade desse músculo” ou de forma contrária “...a velocidade de contração do músculo é dependente da força do músculo”. (Hill, 1938)

Força	Velocidade
95%	1%
65%	10%
50%	17%

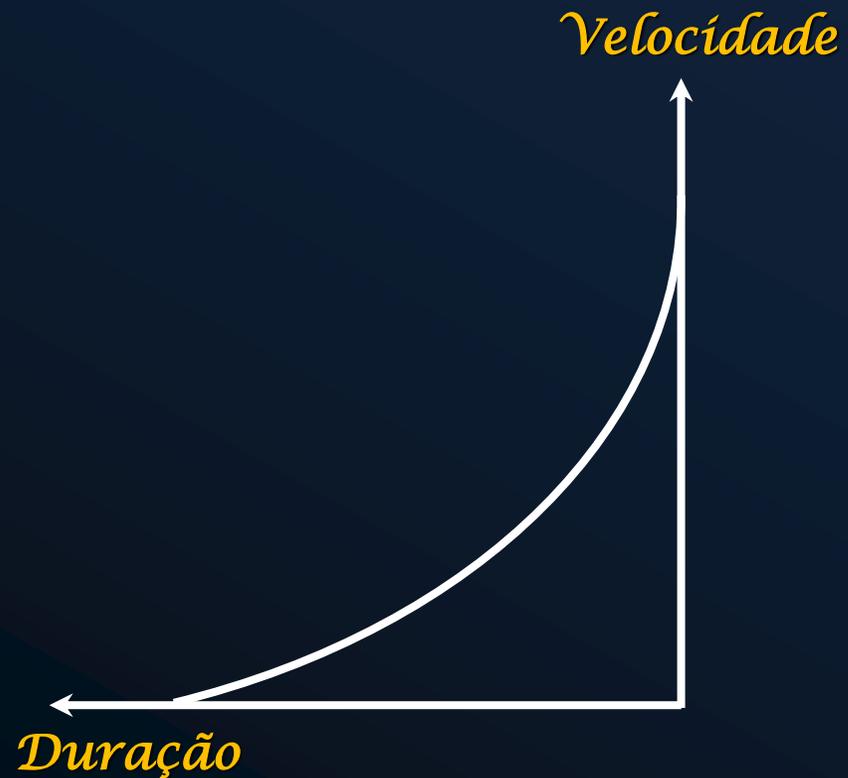


“A capacidade de aplicar força máxima e a capacidade de aplicar velocidades máximas são capacidades motoras diferentes; por isso, é impróprio dizer que o desenvolvimento de grande força melhora necessariamente a velocidade”. (Barbantí, 2010)

Relações Não Paramétricas Entre as Capacidades Motoras



Relações Não Paramétricas Entre as Capacidades Motoras



Relações Não Paramétricas Entre as Capacidades Motoras



Relações Não Paramétricas Entre as Capacidades Motoras

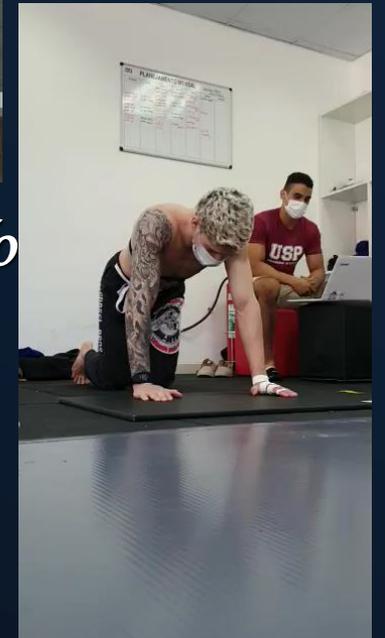


Modelo Tridimensional das Capacidades Motoras



Modelo Tridim

dades Motoras



Re

7

Velo

ia

o

Resistência
de
Média
duração

Resistência
de
curta
duração

Resistência
de Velocidade

Em conclusão...

- 1. Todos os componentes do rendimento (condicionais, coordenativos, técnicos, táticos, psicológicos, etc.) influenciam-se mutuamente;*
- 2. Um ganho ou uma perda das capacidades condicionais influencia de forma quantitativa e qualitativa o movimento (a técnica específica da modalidade);*
- 3. Na maioria das vezes, o treino das capacidades condicionais apresenta um efeito negativo sobre o treino técnico. Por isso, o treino técnico deve sempre acompanhar a preparação física, ou seja, das capacidades condicionais;*
- 4. O exercícios específicos usados no treino devem corresponder à estrutura dinâmica e cinemática dos movimentos executados em competições / jogos / lutas, ou seja, devem levar em conta critérios funcionais, bioquímicos e morfológicos.*