

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



Programas de Treinamento Esportivo

Resistência nos Esportes

Prof. Dr. Enríco F. Puggina

Ribeirão Preto

2020

Resistência...

“No esporte, entende-se por resistência motora a capacidade de executar um movimento durante um longo tempo, sem perda aparente de sua efetividade”.

Variáveis determinantes:

- *Fatores psicológicos* – estão relacionados com a motivação do sportista, com sua constância, perseverança, motivação, firmeza e outras capacidades da vontade;
- *Fatores energéticos* – recursos energéticos do organismo e a potência funcional dos sistemas que asseguram as trocas e a transformação de energia;
- *Fatores de estabilidade funcional* – permitem conservar o nível necessário de atividade funcional do organismo à medida que o esgotamento surge.



Modalidade Esportiva

Resistência

Resistência Muscular Local

Resistência Muscular Geral

Aeróbia

Anaeróbia

Aeróbia

Anaeróbia

Dinâmica Estática

Dinâmica Estática

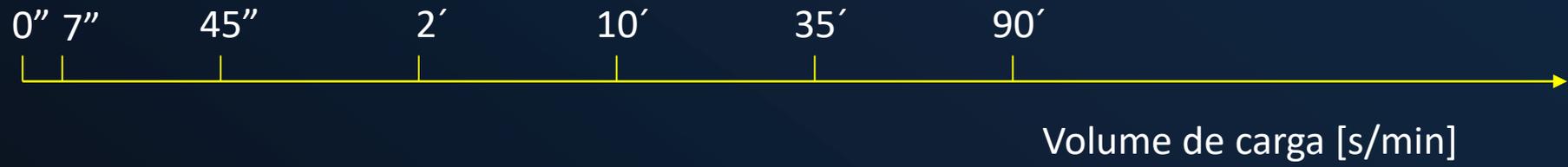
Dinâmica Estática

Dinâmica Estática

Geral e Especial

Geral e Especial

RV ↔ RCD ↔ RMD ↔ RLD I ↔ RLD II ↔ RLD III



Resistência nos Esportes

Resistência Geral

Resistência Específica

Resistência Aeróbia

Resistência de Velocidade

Resistência de Saltos

Resistência de Jogo / Luta / Modalidade

*Futebol
Voleibol
Basquetebol
Handebol
Futsal
Tênis*

Máxima

Submáxima

*Voleibol
Basquetebol
Handebol
Saltos no Atletismo*

*Futebol
Voleibol
Basquetebol
Handebol
Futsal
Rugby
Tênis
Saltos e Lançamentos no Atletismo*

*Futebol
Basquetebol
Handebol
Rugby
Corridas de 100 e 200m
Ciclismo de velocidade*

*Futebol
Basquetebol
Futsal
Rugby
Corridas de 400m, meio fundo e fundo
Ciclismo de longa distância
Remo*