

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS.....	III
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VI
LISTA DE ANEXOS.....	VII
ABREVIATURAS.....	VIII
RESUMO	IX
AGRADECIMENTOS.....	X
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO II – REVISÃO DE LITERATURA.....	4
1. Caracterização da Modalidade (Futebol)	4
2. Desenvolvimento Maturacional	5
3. Crescimento na Puberdade	7
3.1 <i>Estatura e Massa Corporal</i>	9
3.2 <i>Composição Corporal e Adiposidade</i>	10
3.3 <i>Somatótipo</i>	11
4. Desempenho Motor na Puberdade	12
4.1 <i>Agilidade</i>	13
4.2 <i>Desenvolvimento da Agilidade</i>	14
4.3 <i>Criação de Programas de Agilidade</i>	16

4.4 Exercícios de Agilidade	18
4.5 Avaliação da Agilidade.....	20
4.6 Tracking da Agilidade	23
5. Habilidades Motoras na Puberdade	27
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	29
1. Apresentação das Variáveis	29
1.1 Variáveis Somáticas Simples.....	29
1.2 Desempenho Motor	30
1.3 Habilidades Motoras	30
2. Definição da Amostra e Modo de Recolha da Informação	31
3. Procedimentos estatísticos.....	32
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	33
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES	41
RERERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Exemplo de heterogeneidade intra-grupo	6
Tabela 2 – Idade média no momento do PVC para algumas variáveis.....	8
Tabela 3 – Fases do desenvolvimento motor	27
Tabela 4 – Apresentação das variáveis antropométricas e material necessário à sua recolha.....	29
Tabela 5 – Apresentação das variáveis de desempenho motor	30
Tabela 6 – Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras específicas do futebol.....	30
Tabela 7 – Apresentação dos resultados referentes ao teste de agilidade, 10x5, nos 4 anos de estudo.....	33
Tabela 8 – Resultados obtidos na prova de agilidade sem bola em vários estudos.....	35
Tabela 9 – Apresentação dos resultados referentes ao teste de agilidade com bola, M-Test, nos 4 anos de estudo.....	35
Tabela 10 – Resultados obtidos na prova de agilidade com bola em outros estudos	36
Tabela 11 – Apresentação dos valores de correlação para os resultados obtidos no teste de agilidade, 10x5, nos 4 anos de estudo	37
Tabela 12 – Apresentação dos valores de correlação para os resultados obtidos no teste de agilidade com bola, M-Test, nos 4 anos de estudo	38
Tabela 13 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de agilidade	65
Tabela 14 – Determinação do desvio padrão no momento 1 da prova de agilidade	65
Tabela 15 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de agilidade	66
Tabela 16 – Determinação do erro técnico de medida na prova de agilidade.....	66
Tabela 17 – Determinação da média no momento 1 e 2 na prova de desempenho anaeróbio, dos melhores sprints.....	68
Tabela 18 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de desempenho anaeróbio	69
Tabela 19 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de desempenho anaeróbio, dos índices de fadiga.....	70
Tabela 20 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de desempenho anaeróbio, dos melhores sprints.....	71

Tabela 21 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de desempenho anaeróbio	72
Tabela 22 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de desempenho anaeróbio, dos índices de fadiga.....	73
Tabela 23 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de desempenho anaeróbio, dos melhores sprints.....	74
Tabela 24 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de desempenho anaeróbio	75
Tabela 25 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de desempenho anaeróbio, dos índices de fadiga.....	76
Tabela 26 – Determinação do erro técnico de medida na prova de desempenho anaeróbio, dos melhores sprints.....	77
Tabela 27 – Determinação do erro técnico de medida na prova de desempenho anaeróbio	78
Tabela 28 – Determinação do erro técnico de medida na prova de desempenho anaeróbio, dos índices de fadiga.....	79
Tabela 29 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova yo-yo.....	82
Tabela 30 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova yo-yo	83
Tabela 31 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova yo-yo	84
Tabela 32 – Determinação do erro técnico de medida na prova yo-yo.....	85
Tabela 33 – Determinação das médias do SE	87
Tabela 34 – Determinação das médias do SCM.....	87
Tabela 35 – Determinação do Desvio Padrão no Momento 1 do SE.....	88
Tabela 36 – Determinação do Desvio Padrão no Momento 2 do SE.....	88
Tabela 37 – Determinação do Desvio Padrão no Momento 1 do SCM.....	89
Tabela 38 – Determinação do Desvio Padrão no Momento 2 do SCM.....	89
Tabela 39 – Determinação do Erro Técnico de Medida no SE	90
Tabela 40 – Determinação do Erro Técnico de Medida no SCM.....	90
Tabela 41 – Determinação das médias no momento 1 e 2 no teste de toques de pé	93
Tabela 42 – Determinação do desvio padrão no momento 1 no teste de toques de pé....	93
Tabela 43 – Determinação do desvio padrão no momento 2 no teste de toques de pé....	94
Tabela 44 – Determinação do erro técnico de medida no teste de toques de pé	94

Tabela 45 – Determinação das médias no momento 1 e 2 no M-Teste	96
Tabela 46 – Determinação do desvio padrão no momento 1 no M-Teste	96
Tabela 47 – Determinação do desvio padrão no momento 2 no M-Teste	97
Tabela 48 – Determinação do erro técnico de medida no teste de toques de pé	97
Tabela 49 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de Remate	99
Tabela 50 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de remate	99
Tabela 51 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de Remate.....	100
Tabela 52 – Determinação do erro técnico de medida na prova remate	100
Tabela 53 – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de Passe à parede .	102
Tabela 54 – Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de Passe à parede	102
Tabela 55 – Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de Passe à parede	103
Tabela 56 – Determinação do erro técnico de medida na prova de passe à parede.....	103
Tabela 57 – Valores normativos para os futebolistas Iniciados	106
Tabela 58 – Valores normativos para os futebolistas Juvenis	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Curva de velocidade de crescimentos nos rapazes.	8
Figura 2 – Somatótipo de crianças e adolescentes do sexo.....	12
Figura 3 – Treino de agilidade.....	18
Figura 4 – Treino de agilidade e coordenação.	19
Figura 5 – Treino de agilidade: exercício Box Drill.....	19
Figura 6 – Treino de agilidade (exercício de transmissão de bola).	20
Figura 7 – Posição das marcas no M-Teste.....	21
Figura 8 – Teste “Illinois Agility Run”	23
Figura A – Medição da estatura ou altura total do corpo.....	50
Figura B – Medição da altura sentado do corpo.....	50
Figura C – Medição da massa corporal	51
Figura D – Localização dos diâmetros bicôndilo-umeral, bicôndilo-femural, biacromial e bicristal	52
Figura E – Circunferência do braço em contração máxima	53
Figura F – Circunferência da perna ou geminal.....	53
Figura G – Técnica de medição da prega suprailíaca.....	54
Figura H – Técnica de medição da prega tricipital	54
Figura I – Técnica de medição da prega subescapular.	55
Figura J – Técnica de medição da prega suprailíaca.	55
Figura L – Técnica de medição da prega geminal.....	55

LISTA DE ANEXOS

Anexo I – Protocolo da Avaliação das Medidas Antropométricas Simples.

Anexo II – Protocolos dos Testes de Avaliação do Desempenho Motor.

Anexo III – Protocolos dos Testes de Avaliação das habilidades motoras específicas do futebol.

Anexo IV – Controlo e Qualidade dos Dados.

Anexo V – Valores Normativos

Anexo VI – Relatórios Individuais.