

Índice

Agradecimentos.....	I
Índice.....	III
Índice de Tabelas.....	V
Índice de Figuras.....	VI
Lista de Anexos.....	VII
Abreviaturas.....	IX
Resumo.....	XI

ESTUDO I - CONTROLO DA QUALIDADE DOS DADOS NAS PROVAS DE REMATE E DE IMPULSÃO VERTICAL..... 1

1. Introdução	1
2. Apresentação e discussão de protocolos	3
2.1 AVALIAÇÃO DO REMATE	3
2.1.1. <i>Habilidades motoras</i>	3
2.1.2 <i>Descrição do teste</i>	3
2.2 AVALIAÇÃO DA IMPULSÃO VERTICAL	4
2.2.1 <i>Capacidade de Salto</i>	4
2.2.1 <i>Descrição do teste</i>	4
3. Metodologia.....	7
3.1. Determinação do Coeficiente de Fiabilidade	7
3.2. Identificação da amostra.....	7
3.3. Apresentação da Variável.....	7
3.3.1. Avaliação do Remate.....	8
3.3.2. Avaliação dos saltos no <i>Ergo-jump</i>	8
3.6. Análise estatística	8
4. Apresentação dos resultados – Remate	9
4.1. Determinação da média	9
4.2. Determinação do desvio padrão	10
a.1) <i>Remate no momento 1</i>	10
a.2.) <i>Remate no momento 2</i>	11
4.3. Determinação do erro técnico de medida	12
4.4. Determinação da variância combinada.....	13
4.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade	13
5. Apresentação dos resultados – Impulsão Vertical (SE e SCM).....	15
5.1. Determinação das médias	15
a) <i>Salto estático (SE)</i>	15
b) <i>Salto com contra movimento (SCM)</i>	16

5.2. Determinação do desvio padrão	17
a.1.) Salto estático no momento 1 (SE)	17
a.2.) Salto estático no momento 2 (SE)	18
b.1.) Salto com contra movimento no momento 1 (SCM).....	19
b.2.) Salto com contra movimento no momento 2 (SCM).....	20
5.3. Determinação do erro técnico de medida	21
a) No salto estático (SE).....	21
b) No salto com contra movimento (SCM)	22
5.4. Determinação da variância combinada.....	23
5.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade	24
6. Discussão e conclusões.....	25

ESTUDO II - RELATÓRIO PARCIAL DOS INCREMENTOS ANUAIS DOS INICIADOS E JUVENIS DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E CULTURAL DA ADÉMIA

1. Introdução	27
2. Procedimentos.....	31
2.1 Apresentação das variáveis.....	31
2.1.1 Variáveis somáticas simples.....	31
2.1.2 Desempenho motor.....	31
2.1.3 Habilidades motoras	32
2.2 Modo de recolha da informação	32
3. Valores Normativos	35
3.1 Valores Normativos – Iniciados	35
3.2 Valores Normativos – Juvenis.....	36
4. Estatística descritiva por clube.....	37
4.1 Estatística descritiva por clube – Iniciados.....	37
4.2 Estatística descritiva por clube – Juvenis	38
5. Relatórios individuais.....	39
Referência Bibliográfica.....	57

ANEXOS

Índice de Tabelas

Tabela 1. Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de remate.....	9
Tabela 2. Determinação do desvio padrão no momento 1 no remate.....	10
Tabela 3. Determinação do desvio padrão no momento 2 no remate.....	11
Tabela 4. Determinação do erro técnico de medida no remate.....	12
Tabela 5. Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de impulsão vertical – SE	15
Tabela 6. Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de impulsão vertical – SCM.....	16
Tabela 7. Determinação do desvio padrão no momento 1 no salto estático (SE)	17
Tabela 8. Determinação do desvio padrão no momento 2 no salto estático (SE)	18
Tabela 9. Determinação do desvio padrão no momento 1 no salto com contra movimento (SCM).....	19
Tabela 10. Determinação do desvio padrão no momento 2 no salto com contra movimento (SCM).....	20
Tabela 11. Determinação do erro técnico de medida no salto estático (SE)	21
Tabela 12. Determinação do erro técnico de medida no salto com contra movimento (SCM).....	22
Tabela 13. Resultados do teste de remate em outros estudos (resultado do coeficiente de fiabilidade).....	25
Tabela 14. Resultados dos testes de saltos verticais em outros estudos (resultado do coeficiente de -fiabilidade).....	26
Tabela 15. Medidas antropométricas e respectivo material utilizado.....	31
Tabela 16. Descrição dos testes de desempenho motor e material utilizado.....	31
Tabela 17. Descrição dos testes de habilidades motoras e material utilizado	32
Tabela 18. Valores Normativos para os futebolistas iniciados.....	35
Tabela 19. Valores Normativos para os futebolistas juvenis.....	36
Tabela 20. Estatística descritiva por clube (iniciados)	37
Tabela 21. Estatística descritiva por clube (juvenis)	38

Índice de Figuras

Figura 1 – Baliza utilizada para o remate.....	3
---	----------

Lista de Anexos

Anexo 1: Exercícios para a evolução das habilidades motoras dos jovens atletas – Passe

Anexo 2: Exercícios para a evolução das habilidades motoras dos jovens atletas – Remate

Anexo 3: Exercícios para a evolução das habilidades motoras dos jovens atletas – Condução de bola

Anexo 4: Exercícios para a evolução das habilidades motoras dos jovens atletas – Toques de pé

Anexo 5: Exercícios para a evolução da performance motora dos jovens atletas – Impulsão Vertical

Anexo 6: Exercícios para a evolução da performance motora dos jovens atletas – Resistência

Anexo 7: Exercícios para a evolução da performance motora dos jovens atletas – Velocidade

Anexo 8: Medição das Variáveis Antropométricas

Anexo 9: Testes de Avaliação da Performance Motora

Anexo 10: Testes de Habilidades Motoras Manipulativas Específicas do Futebol

Abreviaturas

m – Metros

cm – Centímetros

mm – Milímetros

C.Q.D. – Controlo e Qualidade dos Dados

Dp – Desvio padrão

N1 – Dimensão da amostra no momento 1

N2 – Dimensão da amostra n momento 2

e – Erro técnico de medida

et al. – e outros

Índ de Fadiga – Índice de Fadiga

Kg – Kilogramas

M1 – Momento 1

M2 – Momento 2

Méd – Média

N – Número de indivíduos da amostra

SE – Salto estático

SCM – Salto com contra movimento

Seg. – Segundo (tempo)

YO-YO – *Intermittent endurance test*

VO_{2max} – Consumo máximo de oxigénio

δc – Variância combinada

R – Coeficiente de fiabilidade

∑ 4 pregas – Somatório das 4 pregas (Tricipital, Subescapular, Supraílica, Geminal)

FPF – Federação Portuguesa de Futebol