ANEXO II

Protocolos dos Testes de Avaliação das Habilidades Motoras Manipulativas Específicas do Futebol

Toques com o pé

Objectivo: Este teste pretende avaliar a coordenação óculo-pedal e a qualidade técnica dos sujeitos através da sustentação de uma bola no ar.

Descrição/Protocolo: O executante sobre um espaço de um quadrado de 9x9 metros deve manter a bola no ar sem utilizar os membros superiores, em duas tentativas. Caso o sujeito não atinja o terceiro toque pode reiniciar a prova. A contagem para sempre que a bola tocas no solo, seja tocada com os membros superiores ou o executante saia do quadrado. Os toques realizados com a cabeça não são contabilizados.

Material: 1 bola e 4 cones delimitadores da área.

M-Test

Objectivo: O objectivo deste teste consiste na avaliação da agilidade e velocidade dos executantes com bola.

Descrição/Protocolo: Num espaço com 9x9 os sujeitos conduzem a bola controladamente em velocidade máxima, partindo da marca 1 contornando as marcas 2, 3 e 4 terminando o teste na marca 5, cumprindo uma distância total correspondente a 38,12 metros. As 5 marcas delimitam um M.
O tempo é cronometrado por dois cronometristas. O tempo final será a média aritmética dos tempos recolhidos.

Material: 5 marcadores, 1 bola e 2 cronómetros.

Passe à parede

Objectivo: Este teste pretende avaliar a coordenação óculo-pedal, coordenação corporal e agilidade dos atletas.

Descrição/Protocolo: O sujeito encontra-se numa área com 1,83 metros de largura e 4,23 metros de comprimento, distanciada de 1,83 metros de uma parede. Na parede encontra-se um rectângulo desenhado na horizontal, com uma largura de 1,22 metros e um comprimento de 2,44 metros. Ao sinal de partida do observador, o indivíduo tenta realizar o maior número possível de passes contra a parede, procurando que a bola acerte na área, em três tentativas de 20 segundos cada.
Penas são válidos o passes realizados dentro da área definida e que acertem na área delimitada na parede, quando passados com o pé, joelho ou perna. Todos os passe eu a bola não acerte no alvo ou realizados fora da área definida são prontamente anulados.

Material: 1 bola de futebol, fita isoladora, fita métrica e cronómetro.

Remate

Objectivo: O objectivo deste teste consiste na avaliação da coordenação óculo-pedal e da qualidade técnica do remate através da medida de precisão em relação a um alvo.

Descrição/Protocolo: Considerando um espaço de 9x9 metros está colocada ou desenhada uma baliza com 2 metros de altura e 3 metros de largura num dos lados do quadrado. Colocado de fora no lado contrário à baliza, o executante procura introduzir ou fazer tocar a bola nos espaços/alvos 1 (espaço centra), 2 (acima de 1), 3 (rectângulos laterais), 5 (cantos superiores), num total de 5 tentativas.
O executante procura obter o máximo de pontos (o espaço 5 corresponde a 5 pontos, o espaço 3 corresponde a 3 pontos e assim sucessivamente), rematando sempre de trás da linha de 9 metros

Material: 1 bola, baliza (2x3 metros) ou fita isoladora para delimitar a baliza.