

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



Estudo longitudinal de jovens futebolistas masculinos

Controlo da qualidade dos dados na prova de agilidade e relatório parcial dos incrementos anuais dos infantis da Associação Académica de Coimbra

Pedro António Pereira Marques

Maio, 2005

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Estudo longitudinal de jovens futebolistas masculinos

Controlo da qualidade dos dados na prova de agilidade e relatório parcial dos incrementos anuais dos infantis da Associação Académica de Coimbra

Monografia apresentada com vista à obtenção do grau de licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sob coordenação do Prof. Doutor Manuel João Coelho e Silva e orientação do Mestre António José Barata Figueiredo.

Pedro António Pereira Marques

Maio, 2005

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE GERAL	I
ÍNDICE DE TABELAS	II
LISTA DE ANEXOS	III
ABREVIATURAS	IV
RESUMO	V
AGRADECIMENTOS	VI
ESTUDO 1:	1
1. Introdução	1
2. Apresentação e discussão de protocolos de avaliação da agilidade	3
3. Determinação do Coeficiente de Fiabilidade.....	5
3.1. Material e Métodos	5
4. Resultados.....	7
4.1. Determinação das Médias.....	7
4.2. Determinação do Desvio Padrão	8
4.3. Determinação do erro técnico de medida	10
4.4. Determinação da variância combinada.....	11
4.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade	11
5. Discussão e Conclusões.....	13
ESTUDO 2:	15
1. Objectivos.....	15
1.1 Avaliação e controlo de treino no geral e na óptica da formação desportiva em particular.....	15
1.2 Retorno da investigação para os clubes, treinadores e atletas.	16
2. Procedimentos	17
2.1 Apresentação das variáveis.....	17
2.2 Modo de recolha da informação	18
3. Valores normativos.....	21
4. Estatística descritiva por clube	23
5. Relatórios individuais	25
5.1 Identificação	25
5.2 Caracterização	25
5.3 Quadro Resumo	25
5.4 Resumo Pontos Fortes e Pontos Fracos	25
5.5 Sugestões	25
REFERÊNCIAS	103

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Determinação das médias	7
Tabela 2. Determinação do Desvio Padrão no Momento 1	8
Tabela 3. Determinação do Desvio Padrão no Momento 2.....	9
Tabela 4. Determinação do Erro Técnico de Medida.....	10
Tabela 5. Resultados obtidos na prova de agilidade 10x5 m em vários estudos....	14
Tabela 6. Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário à sua recolha.	17
Tabela 7. Apresentação das variáveis de desempenho motor.	17
Tabela 8. Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras específicas do futebol.	18
Tabela 9. Valores normativos para futebolistas infantis (n=87).....	21
Tabela 10. Estatística descritiva por clube (infantis).....	23

LISTA DE ANEXOS

Anexo I – Protocolos dos testes de avaliação do desempenho motor.

Anexo II – Protocolos dos testes de avaliação das habilidades motoras específicas do futebol.

ABREVIATURAS

AAHPERD – *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*

Académica – Associação Académica de Coimbra/O.A.F.

Adémia – Associação Desportiva e Cultural da Adémia

cm – Centímetros

Marialvas – Clube de Futebol “Os Marialvas”

União – Clube de Futebol União de Coimbra

R – Coeficiente de fiabilidade

SCM – *Counter Movement Jump*

Dp – Desvio padrão

et al. – e outros

e – Erro técnico de medida

Vigor – Grupo Desportivo “O Vigor da Mocidade”

Ind. Fadiga – Índice de fadiga

m – Metros

mm – Milímetros

N – Número de indivíduos da amostra

kg – Quilogramas

seg. – Segundos (tempo)

SE – *Squat Jump*

δ_c – Variância combinada

RESUMO

Estudo 1

Objectivos: O presente estudo pretende realizar o controlo da qualidade dos dados na prova de agilidade, através da determinação do coeficiente de fiabilidade

Metodologia: Para o controlo da qualidade dos dados da prova de agilidade (10x5), foi utilizada uma amostra constituída por 39 atletas. Destes 20 eram do escalão de infantis da Associação Académica de Coimbra/O.A.F., e 19 do escalão de iniciados do Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade” (14 atletas) e da Associação Desportiva e Cultural da Adémia (5 atletas). O protocolo adoptado para a avaliação da agilidade foi o da corrida de mudança de direcção 10x5 metros. O teste foi aplicado em dois momentos com uma semana de intervalo entre ambos.

Conclusões: Para os dados obtidos na prova de agilidade foi calculado um coeficiente de fiabilidade de 0.84. Logo, a variância entre sujeitos compreende 16% de variância intra-individual.

Estudo 2

Objectivos: São objectivos centrais deste estudo, a avaliação e controlo do treino no geral e na óptica da formação desportiva em particular, e o retorno da investigação para os clubes, treinadores e atletas.

Metodologia: Os dados do presente estudo foram recolhidos nas épocas 2003/04 e 2004/05. Os jogadores num total de 38 atletas pertenciam ao escalão de infantis da Associação Académica de Coimbra/O.A.F., na época 2003/04. Para o desenvolvimento deste estudo foram avaliadas em cada umas das épocas desportivas mencionadas, variáveis antropométricas simples (estatura, massa corporal e 4 pregas subcutâneas), de desempenho motor (10x5, Yo-yo e 7 sprints) e de habilidades motoras específicas do futebol (Toques com o pé, M-teste, Passe à parede e Remate). Foi ainda realizado um relatório individual que integra a identificação, caracterização, quadro resumo de treinos, jogos e lesões, resumo dos pontos fortes e pontos fracos de cada um dos atletas, bem como sugestões com vista a uma melhoria do seu processo de treino e de formação desportiva.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao coordenador do meu seminário, o Professor Doutor Manuel João Coelho e Silva pela forma competente e perspicaz como nos orientou durante o seminário.

Ao meu orientador, Mestre António Figueiredo, pela forma acessível e disponível como lidou e colaborou connosco ao longo de todo o ano.

Aos meus colegas de seminário, pelo ambiente indescritível que existiu nos momentos (muitos...) que passámos juntos ao longo deste ano e pela forma completamente desinteressada como nos procurámos ajudar.

Aos atletas, treinadores (principalmente) e dirigentes, o meu sincero agradecimento pela paciência e disponibilidade mostradas ao longo da época, sem as quais este trabalho não teria sido possível.

Aos meus amigos em geral e à minha namorada em particular pela compreensão mostrada nos momentos de menor simpatia e nas muitas ausências.

Por último à minha família, por tudo aquilo que sou e por tudo o que alcancei...

ESTUDO 1:
CONTROLO DA QUALIDADE DOS DADOS
NA PROVA DE AGILIDADE

1. Introdução

Ao longo dos anos, têm sido publicados diversos textos e artigos acerca dos princípios do ensino e treino do futebol juvenil. Estes textos contêm princípios de jogo e unidades de treino em que inúmeras actividades de futebol, exercícios técnicos e estratégias se encontram descritas. É assim surpreendentemente, a quase inexistência de publicações dedicadas à ciência do futebol juvenil (Stratton *et al.*, 2004). É neste âmbito e com o objectivo de ajudar a suprimir esta lacuna que surge o estudo longitudinal de jovens futebolistas, no qual esta monografia se integra.

Torna-se, contudo necessário proceder a um controlo da qualidade dos dados recolhidos ao longo do estudo. Segundo Malina *et al.* (2002) a fiabilidade e precisão dos dados são especialmente importantes em estudos onde os mesmos indivíduos são acompanhados longitudinalmente. Nestes a determinação de pequenas mudanças poderá ser necessária e a ocorrência de erros técnicos associados às medições podem encobrir mudanças efectivas. Safrit (1995) refere ainda outros dois factores que podem afectar a fiabilidade dos dados. Por um lado nem todas as crianças e jovens têm a disciplina e tolerância ao esforço necessários para realizarem o seu desempenho máximo. Por outro muitas vezes os sujeitos não sabem como realizar um teste. Nessas situações concentram-se mais na aprendizagem da tarefa, do que em dar o seu máximo, melhorando substancialmente os seus resultados nos testes subsequentes.

A determinação do coeficiente de fiabilidade é ainda fundamental para que os investigadores possam decidir de uma forma consciente e informada, acerca da inclusão ou exclusão de determinadas variáveis num estudo (Mueller e Martorell, 1988).

É neste contexto que surge o Estudo 1 desta monografia, que se irá centrar no controlo da qualidade dos dados da prova de agilidade.

2. Apresentação e discussão de protocolos de avaliação da agilidade

A agilidade pode definir-se como a capacidade de mudar rapidamente a direcção do movimento e depende de uma combinação de factores tais como a velocidade, força, equilíbrio e coordenação (Wilmore, 1982 citado por Balsom, 1999). Malina e Bouchard (1991) referem que a performance na agilidade aumenta consideravelmente nos rapazes e raparigas entre os 5 e os 8 anos. Após esse período existem incrementos mais lentos, ainda que de forma constante até aos 18 anos nos rapazes e 14 anos nas raparigas.

A agilidade é ainda um dos principais indicadores de talento no futebol. Num estudo de Reilly *et al.* (2000) com jovens futebolistas de 15-16 anos, a agilidade foi o factor com maior poder de discriminação entre dois grupos com níveis de proficiência distintos.

O protocolo adoptado para a avaliação da agilidade foi o da corrida de mudança de direcção 10x5 m, integrante do da bateria de testes EUROFIT (Council of Europe, 1988). Trata-se de um teste simples, de fácil compreensão, que requer pouco material e com coeficientes de fiabilidade em estudos anteriores elevados. Figueiredo (2001) obteve um coeficiente de 0.835, portanto dentro dos valores aceitáveis, segundo Mueller e Martorell (1988). O teste foi ainda aplicado em outros estudos, nomeadamente Ávila (2000), Bragada (1994), Coelho e Silva *et al.* (2004), Cunha (2001), Dias (2001), Marques *et al.* (1992) e Pinto (2002).

Outro teste que tem por objectivo a avaliação da agilidade é o *Shuttle-run*, integrante da bateria de testes propostos pela AAHPERD. O teste foi utilizado por Seabra *et al.* (2001) e consiste na realização de quatro percursos entre 2 linhas afastadas 9.14 m entre si. Os sujeitos partem atrás de uma das linhas recolhendo em cada um dos percursos de ida uma peça de madeira que colocam atrás da linha de partida. Segundo Safrit (1995), trata-se de um teste bastante motivante mas de validade questionável, com coeficientes de fiabilidade entre 0.60 e 0.75.

Corrida de mudança de direcção 10x5 metros

Este teste visa a avaliação da agilidade (coordenação/velocidade). Para a sua realização é necessário o seguinte material: um cronómetro, uma fita métrica e quatro sinalizadores

de percurso. O teste inicia-se de pé, com um pé mais avançado e imediatamente atrás da linha de partida. Após o sinal de partida deve-se correr o mais rápido possível até à outra linha transpondo-a com ambos os pés, e voltando de novo à linha de partida, o que completa um ciclo. Repetir esta acção mais 4 vezes num total de 5 ciclos. No final do último ciclo os sujeitos atravessam a linha de partida sem desacelerarem. O resultado do teste é expresso em segundos e centésimos de segundo.

3. Determinação do Coeficiente de Fiabilidade

Determinámos os coeficientes de fiabilidade para assegurarmos a precisão e independência dos dados obtidos nos testes destinados à dimensão motora.

O coeficiente de fiabilidade varia entre 0 e 1, sendo que quanto mais perto estiver o valor aproximado de 1, maior será o nível de fiabilidade dos resultados.

3.1. Material e Métodos

a) Amostra

A amostra para este estudo é composta por 39 atletas. Destes 20 são do escalão de infantis (atletas nascidos em 1993) da Associação Académica de Coimbra/O.A.F., e 19 do escalão de iniciados (atletas nascidos em 1991) do Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade” (14 atletas) e da Associação Desportiva e Cultural da Adémia (5 atletas).

b) Variável

Os atletas apresentaram-se no pavilhão III do Estádio Universitário em dois momentos com uma semana de intervalo. Após a sua chegada ao pavilhão realizaram um aquecimento com duração de aproximadamente 10 minutos findo o qual se procedeu a uma breve explicação do protocolo do teste de agilidade (10x5). Os atletas foram então divididos em dois grupos, tendo realizado o teste duas vezes (com dois observadores diferentes). Foi assegurado um período de recuperação entre as duas medições, sendo que os procedimentos atrás descritos foram idênticos nos dois momentos.

c) Análise estatística

Para o mesmo grupo de sujeitos foram efectuadas medições com uma semana de intervalo. Para o momento um e para o momento dois, são calculadas as médias e os desvios padrões, procedendo-se ao teste T para analisar a diferença entre médias nos dois momentos.

Esta análise é complementada com o coeficiente de correlação.

Por fim determinámos o erro técnico de medida, a variância combinada, o coeficiente de fiabilidade e o coeficiente de variação.

Este corresponde ao erro técnico de medida a dividir pela média.

4. Resultados

4.1. Determinação das Médias

Tabela 1. Determinação das médias

Sujeitos	Momento 1	Momento 2
x1	20.28	20.82
x2	19.36	20.45
x3	18.48	19.76
x4	20.61	20.89
x5	18.83	19.08
x6	18.80	19.70
x7	20.40	21.54
x8	21.72	21.30
x9	19.56	19.99
x10	19.67	19.20
x11	20.99	20.91
x12	20.07	20.11
x13	20.14	20.44
x14	22.23	23.67
x15	19.77	19.35
x16	20.87	21.93
x17	19.26	19.71
x18	22.87	22.34
x19	20.65	20.57
x20	22.16	21.35
x21	18.88	18.93
x22	18.65	18.9
x23	20.2	20.27
x24	19.13	19.02
x25	19.28	18.59
x26	19.83	20.68
x27	23.16	21.84
x28	21.35	21.37
x29	20.96	21.58
x30	20.28	21.58
x31	20.91	19.78
x32	19.41	19.48
x33	19.88	20.21
x34	23.78	24.19
x35	20.31	21.01
x36	19.47	19.53
x37	22.81	21.16
x38	20.21	20.48
x39	20.83	21.25
Soma	796.03	802.95
Média	20.41	20.59

4.2. Determinação do Desvio Padrão

4.2.1. Determinação do Desvio Padrão no momento 1

Tabela 2. Determinação do Desvio Padrão no Momento 1

Sujeitos	Valor (v)	v - média	(v - média) ²
x1	20.28	-0.131	0.017
x2	19.36	-1.051	1.105
x3	18.48	-1.931	3.729
x4	20.61	0.199	0.040
x5	18.83	-1.581	2.500
x6	18.80	-1.611	2.595
x7	20.40	-0.011	0.000
x8	21.72	1.309	1.713
x9	19.56	-0.851	0.724
x10	19.67	-0.741	0.549
x11	20.99	0.579	0.335
x12	20.07	-0.341	0.116
x13	20.14	-0.271	0.073
x14	22.23	1.819	3.309
x15	19.77	-0.641	0.411
x16	20.87	0.459	0.211
x17	19.26	-1.151	1.325
x18	22.87	2.459	6.047
x19	20.65	0.239	0.057
x20	22.16	1.749	3.059
x21	18.88	-1.531	2.344
x22	18.65	-1.761	3.101
x23	20.2	-0.211	0.045
x24	19.13	-1.281	1.641
x25	19.28	-1.131	1.279
x26	19.83	-0.581	0.338
x27	23.16	2.749	7.557
x28	21.35	0.934	0.872
x29	20.96	0.549	0.301
x30	20.28	-0.131	0.017
x31	20.91	0.499	0.249
x32	19.41	-1.006	1.012
x33	19.88	-0.531	0.282
x34	23.78	3.369	11.350
x35	20.31	-0.106	0.011
x36	19.47	-0.941	0.886
x37	22.81	2.399	5.755
x38	20.21	-0.206	0.042
x39	20.83	0.419	0.176
Soma	796.03	0.00	65.17
Média	20.41		

A fórmula para determinação do desvio padrão é:

$$Dp = (\sum (x1 - X)^2/N)^{1/2}$$

Logo, para os dados apresentados na Tabela 2, o desvio padrão é **igual a 1.31 seg.**

4.2.2. Determinação do Desvio Padrão no momento 2

Tabela 3. Determinação do Desvio Padrão no Momento 2

Sujeitos	Valor (v)	v - média	(v - média) ²
x1	20.82	0.23	0.05
x2	20.45	-0.14	0.02
x3	19.76	-0.83	0.69
x4	20.89	0.30	0.09
x5	19.08	-1.51	2.28
x6	19.70	-0.89	0.79
x7	21.54	0.95	0.91
x8	21.30	0.71	0.51
x9	19.99	-0.60	0.36
x10	19.20	-1.39	1.93
x11	20.91	0.32	0.10
x12	20.11	-0.48	0.23
x13	20.44	-0.15	0.02
x14	23.67	3.08	9.50
x15	19.35	-1.24	1.53
x16	21.93	1.34	1.80
x17	19.71	-0.88	0.77
x18	22.34	1.75	3.07
x19	20.57	-0.02	0.00
x20	21.35	0.76	0.58
x21	18.93	-1.66	2.75
x22	18.9	-1.69	2.85
x23	20.27	-0.32	0.10
x24	19.02	-1.57	2.46
x25	18.59	-2.00	3.99
x26	20.68	0.09	0.01
x27	21.84	1.25	1.57
x28	21.37	0.78	0.60
x29	21.58	0.99	0.98
x30	21.58	0.99	0.98
x31	19.78	-0.81	0.65
x32	19.48	-1.11	1.23
x33	20.21	-0.38	0.14
x34	24.19	3.60	12.94
x35	21.01	0.42	0.18
x36	19.53	-1.06	1.12
x37	21.16	0.57	0.33
x38	20.48	-0.11	0.01
x39	21.25	0.66	0.44
Soma	802.95	0.00	58.55
Média	20.59		

Para os dados apresentados na Tabela 3, o desvio padrão é **igual a 1.24 seg.**

4.3. Determinação do erro técnico de medida

Para calcularmos o erro técnico de medida adoptámos a formula proposta por Mueller e Martorell (1988), a saber:

$$e = (\sum Z)^2/2N)^{1/2}$$

Tabela 4. Determinação do Erro Técnico de Medida

Sujeitos	Valor momento 1	Valor momento 2	(v1-v2)	(v1-v2) ²
x1	20.28	20.82	-0.54	0.29
x2	19.36	20.45	-1.09	1.19
x3	18.48	19.76	-1.28	1.64
x4	20.61	20.89	-0.28	0.08
x5	18.83	19.08	-0.25	0.06
x6	18.80	19.70	-0.90	0.81
x7	20.40	21.54	-1.14	1.30
x8	21.72	21.30	0.42	0.18
x9	19.56	19.99	-0.43	0.18
x10	19.67	19.20	0.47	0.22
x11	20.99	20.91	0.08	0.01
x12	20.07	20.11	-0.04	0.00
x13	20.14	20.44	-0.30	0.09
x14	22.23	23.67	-1.44	2.07
x15	19.77	19.35	0.42	0.18
x16	20.87	21.93	-1.06	1.12
x17	19.26	19.71	-0.45	0.20
x18	22.87	22.34	0.53	0.28
x19	20.65	20.57	0.08	0.01
x20	22.16	21.35	0.81	0.66
x21	18.88	18.93	-0.05	0.00
x22	18.65	18.9	-0.25	0.06
x23	20.2	20.27	-0.07	0.00
x24	19.13	19.02	0.11	0.01
x25	19.28	18.59	0.69	0.48
x26	19.83	20.68	-0.85	0.72
x27	23.16	21.84	1.32	1.74
x28	21.35	21.37	-0.02	0.00
x29	20.96	21.58	-0.62	0.38
x30	20.28	21.58	-1.30	1.69
x31	20.91	19.78	1.13	1.28
x32	19.41	19.48	-0.07	0.01
x33	19.88	20.21	-0.33	0.11
x34	23.78	24.19	-0.40	0.16
x35	20.31	21.01	-0.71	0.50
x36	19.47	19.53	-0.06	0.00
x37	22.81	21.16	1.65	2.72
x38	20.21	20.48	-0.27	0.07
x39	20.83	21.25	-0.42	0.18
Soma	796.03	802.95	-6.92	20.69
Média	20.41	20.59	-0.18	

Logo, para os dados apresentados na Tabela 4, o erro técnico de medida é **igual a 0.5151**

4.4. Determinação da variância combinada

A variância corresponde ao quadrado do desvio padrão, sendo a variância combinada calculada através da aplicação da seguinte fórmula:

$$\delta_c = (\delta_1.N1 + \delta_2.N2) / (N1 + N2)$$

Na fórmula, N1 e N2, são, respectivamente as dimensões da amostra no momento 1 e 2, δ_1 e δ_2 , são as respectivas variâncias nos dois momentos.

No Momento 1 o Desvio Padrão é 1.31, como a Variância corresponde ao quadrado do Desvio Padrão, logo Variância é igual a 1.72.

No Momento 2 o Desvio Padrão é 1.24, como a Variância corresponde ao quadrado do Desvio Padrão, logo Variância é igual a 1.54.

A variância combinada **é igual** a 1.63

4.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade

Sendo R o coeficiente de fiabilidade, aplica-se a seguinte fórmula:

$$R = 1 - (e^2 / \delta_c)$$

O Coeficiente de fiabilidade é de 0.84. A variância entre sujeitos compreende 16% de variância intra-individual.

5. Discussão e Conclusões

Precisão é o nível de proximidade que o observador alcança relativamente aos valores “reais” da medição (Malina *et al.*, 2002). Segundo Mueller e Martorell (1988) a medição perfeita só pode ser alcançada se forem realizadas muitas observações ao mesmo sujeito por um observador experiente.

Por sua vez a independência, é a componente de erro derivada de variações fisiológicas, não podendo ser calculada directamente. A independência, é igual à diferença entre os valores da desconfiança e da imprecisão que por sua vez corresponde ao quadrado do erro técnico de medida.

Para Safrit (1995) a fiabilidade é a consistência com que um sujeito alcançaria o mesmo resultado se um determinado teste fosse aplicado em dias diferentes. Sem fiabilidade, não poderíamos ter confiança de que o resultado obtido fosse uma representação estável do nível de aptidão física da criança ou jovem. A fiabilidade traduz-se num coeficiente cujos valores variam entre 0 e 1, em que quanto mais perto estiver o valor de 1, maior será o nível de fiabilidade dos resultados.

Dado que na prova de agilidade (10x5) foi obtido um coeficiente de fiabilidade de 0.84, a qualidade dos dados referentes à agilidade parece estar assegurada, uma vez que este valor se encontra dentro dos considerados aceitáveis por Mueller e Martorell (1988). É de referir ainda a grande proximidade com o coeficiente de 0.835 alcançado por Figueiredo (2001) para a mesma prova.

Os resultados obtidos pelos sujeitos integrantes da amostra no presente estudo estão dentro dos parâmetros habituais no que diz respeito aos resultados na prova de agilidade (10x5). Comparativamente a outros estudos realizados (Tabela 5) verificamos que os resultados são claramente superiores aos obtidos com populações escolares e em tudo semelhantes aos obtidos por Bragada (1994) em hoquistas infantis (até aos 12 anos) e iniciados (13-14 anos). Já analisando outros estudos com jovens futebolistas, é evidente a menor qualidade dos resultados obtidos pela amostra deste estudo relativamente aos obtidos por Figueiredo (2001) e Pinto (2002).

Tabela 5. Resultados obtidos na prova de agilidade 10x5 m em vários estudos

Autor	Pesquisa	Sexo	Idade	N	Resultado
Marques <i>et al.</i> (1992)	Escolares	M	11	27	24.7
			12	44	25.6
			13	33	25.4
			14	21	20.1
Ávila (2000)	Escolares	M	13	36	20.95
Cunha (2001)	Escolares	M	12	49	20.91
			13	62	20.89
Bragada (1994)	Hoquistas	M	14	22	20.30
			<12	13	20.5
			13-14	9	20.1
Figueiredo (2001)	Futebolistas	M	15-16	12	18.8
			11	14	18.55
			12	15	17.87
			13	18	17.03
Dias (2002)	Futebolistas	M	14	19	17.22
Pinto (2002)	Futebolistas	M	11.8	49	19.28
			12.4	15	17.87
Coelho e Silva <i>et al.</i> (2004)	Futebolistas	M	13.4	18	17.03
			11-12	29	20.16
Presente estudo	Futebolistas (Momento 1)	M	13-14	37	19.13
	Futebolistas (Momento 2)	M	11-13	39	20.41
			11-13	39	20.59

Já relativamente a Dias (2002) e Coelho e Silva *et al.* (2004) as diferenças não são tão substanciais. O facto da amostra deste estudo ser bastante heterogénea (20 infantis da Académica, 14 iniciados do Vigor e 5 iniciados da Adémia) e de não ser selectiva relativamente ao nível de proficiência da amostra poderá ser um factor que está na origem das diferenças encontradas. Desta forma as discrepâncias nos resultados alcançados relativamente a outros estudos realizados com jovens futebolistas dever-se-ão pelo menos em parte a uma maior qualidade e capacidade das crianças e jovens integrantes das amostras dos referidos estudos.

ESTUDO 2:

RELATÓRIO PARCIAL DOS INCREMENTOS ANUAIS DOS INFANTIS DA ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DE COIMBRA

1. Objectivos

1.1 Avaliação e controlo de treino no geral e na óptica da formação desportiva em particular

Durante um jogo de futebol é difícil isolar e avaliar o rendimento físico e técnico de um jogador. Contudo os factores físicos e técnicos que influenciam o rendimento desportivo de um jogador podem ser avaliados fora de uma situação de jogo, usando testes específicos ou pelo menos adequados ao futebol. O grande objectivo destes testes é o de fornecer informações que possam ser utilizadas na melhoria do rendimento desportivo.

Essa melhoria é alcançada não só através da definição de estratégias de treino individualizadas mas também pelo controlo da própria eficiência do programa de treino adoptado.

Estes procedimentos revestem-se de especial importância, quando enquadrados num contexto de formação desportiva, em que o atleta se encontra numa das primeiras etapas da sua preparação e formação que visam o alto rendimento desportivo (Seabra *et al.*, 2001).

É nesse sentido que são aqui apresentados relatórios individuais de cada um dos atletas envolvidos no estudo. No relatório são referidos os resultados em cada um dos testes realizados na época 2003/04 e a respectiva posição normativa referente à totalidade da amostra de infantis dessa época. Com base na posição normativa dos atletas são depois traçados os pontos fortes e os pontos fracos de cada atleta. São ainda apresentados os resultados da corrente época desportiva e as respectivas variações face ao primeiro ano do estudo.

Com base nestas informações e tendo sempre em conta o crescimento e maturação dos atletas são feitas algumas sugestões com vista a uma melhoria do seu processo de formação desportiva.

1.2 Retorno da investigação para os clubes, treinadores e atletas.

O retorno da informação recolhida nos dois primeiros anos do estudo longitudinal para os clubes, treinadores e atletas reveste-se de extrema importância.

Desde logo porque a melhoria e optimização do processo de treino só é possível se a informação relativa a cada um dos atletas chegar junto daqueles que nos respectivos clubes trabalham regularmente e directamente com os próprios atletas.

É aliás nesse sentido que são apresentadas, com base nos resultados dos dois primeiros anos do estudo longitudinal, e para cada um dos atletas, as sugestões relativas à orientação do treino e da própria formação desportiva.

Pensamos que só com esta atitude de cooperação com os próprios clubes é que será possível continuar a desenvolver investigações nesta área.

2. Procedimentos

2.1 Apresentação das variáveis

Para o desenvolvimento deste estudo avaliámos variáveis antropométricas simples, de desempenho motor e de habilidades motoras específicas do futebol.

2.1.1 Variáveis antropométricas simples

O método proposto pelo *International Working Group on Kinanthropometry*, descrito por Ross & Marfell-Jones (1991), serviu de base para os protocolos antropométricos, que incluem as medidas necessárias à determinação do tamanho corporal e adiposidade.

Tabela 6. Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário à sua recolha.

Medidas antropométricas	Material
Estatura	• Estadiómetro SECA
Massa Corporal	• Balança SECA
Soma das pregas de adiposidade subcutânea: Tricipital, Subescapular, Supraílica e Geminal	• Adipómetro HARPENDER

2.1.2 Desempenho motor

As variáveis de desempenho motor avaliadas encontram-se expostas na Tabela 7.

Tabela 7. Apresentação das variáveis de desempenho motor.

Capacidade	Teste	Material
Agilidade	10x5 metros	• Cones; fita métrica; cronómetro
Força explosiva	SE e SCM	• <i>Ergo-jump</i>
Aeróbia	Yo-yo	• Cones; fita métrica; aparelhagem de som; cassette com os sinais sonoros; ficha de registo
Anaeróbia	7 <i>Sprints</i>	• Cones; células fotoeléctricas; cronómetro

2.1.3 Habilidades motoras específicas do futebol

As habilidades motoras avaliadas estão indicadas na Tabela 8.

Tabela 8. Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras específicas do futebol.

Habilidades motoras	Teste	Material
Domínio de bola	Toques com o pé	• Cones; bola de futebol
Drible	M-teste	• Cones; bola de futebol; 2 cronómetros
Passe	Passe à parede	• Bola de futebol; câmara de vídeo, fita isoladora; cronómetro
Remate	Remate	• Bola de futebol; câmara de vídeo, fita isoladora

2.2 Modo de recolha da informação

Os dados do presente estudo foram recolhidos nas épocas 2003/04 e 2004/2005. Os jogadores (n=38) eram pertencentes ao escalão de infantis da Associação Académica de Coimbra/O.A.F. na época 2003/04.

Todas as observações foram efectuadas pela mesma equipa de observadores no Pavilhão III do Estádio Universitário de Coimbra. A observação dos atletas foi realizada nos dias 20 e 21 de Dezembro de 2004.

Os atletas chegavam ao pavilhão pelas 9.15h ou 14.15h consoante realizassem os testes na sessão da manhã ou da tarde. Após um período de aquecimento padronizado, de aproximadamente 10 minutos, deu-se início à realização dos testes. O primeiro teste que os atletas efectuaram foi o da agilidade (10x5 metros), sendo divididos em dois grupos, realizando o teste duas vezes de forma a serem cronometrados por dois observadores diferentes.

De seguida realizaram os testes técnicos, Toques de pé, M-teste, Passe à parede e Remate. Para estes testes os atletas foram divididos em 4 grupos, passando por todos eles.

Após os testes de avaliação das habilidades motoras específicas do futebol, foram avaliados os saltos de impulsão vertical, no *Ergo-jump*. Depois de uma demonstração de como se realizavam os saltos, os atletas realizaram primeiro o SE e depois o SCM.

No fim dos saltos de impulsão vertical, foi realizado o teste dos 7 sprints, sendo avaliado um atleta de cada vez.

No final da realização dos 7 sprints os atletas deslocavam-se para uma sala onde foram realizadas as medições antropométricas, por um investigador experimentado. Estas medições serviam também como período de repouso antes do teste de aptidão aeróbia (Yo-yo).

Em todos os testes foi assegurada a compreensão dos protocolos por parte dos atletas. Cada sessão de avaliação teve a duração de cerca de 3.15h, sendo este tempo variável em função do número de atletas presentes. Deste modo, as sessões da manhã e da tarde terminavam cerca das 12.30h e 17.30h respectivamente.

3. Valores normativos

A Tabela 9 apresenta os valores normativos para cada uma das variáveis, tendo como referência uma amostra de 87 futebolistas infantis da época 2003/04.

Tabela 9. Valores normativos para futebolistas infantis (n=87)

Variáveis	Decis								
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9
Estatura, cm	135.7	137.5	140.8	142.9	144.3	146.6	147.7	150.4	153.7
Massa corporal, kg	30.8	32.5	35.5	36.1	37.5	39.0	40.0	41.5	48.2
Soma 4 pregas, mm	18.8	22.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.6	43.0	56.4
SE, cm	18.38	20.06	20.92	22.44	23.80	24.80	25.62	27.00	29.64
SCM, cm	21.08	22.16	23.70	24.70	25.50	26.76	27.80	29.74	33.04
Agilidade, seg.	22.38	21.67	21.04	20.72	20.33	20.07	19.73	19.33	18.95
7 Sprints – melhor, seg.	9.08	8.80	8.62	8.48	8.35	8.21	8.03	7.89	7.76
7 Sprints – média, seg.	9.58	9.33	9.06	8.82	8.74	8.60	8.44	8.26	8.05
7 Sprints – Ind. fadiga, #	1.29	1.05	0.94	0.80	0.66	0.54	0.43	0.36	0.25
Yo-yo (Nível 1), m	480	664	856	976	1280	1440	1840	2160	2448
Toques de pé, #	4.0	6.6	9.4	12.0	17.0	21.8	28.6	37.0	55.2
M Teste, seg.	18.64	16.82	16.00	15.76	15.38	15.13	14.88	14.36	13.71
Passe à parede, #	13.6	16.0	17.0	18.0	19.0	19.0	20.0	21.0	22.0
Remate, #	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0

4. Estatística descritiva por clube

A Tabela 10 apresenta os valores da média e desvio padrão de cada um dos clubes, tendo como referência o desempenho dos respectivos atletas nas diferentes variáveis na época 2003/04.

Tabela 10. Estatística descritiva por clube (infantis)

Variáveis	Clubes				
	Acadêmica (n=46)	União (n=11)	Marialvas (n=17)	Vigor (n=5)	Adémia (n=8)
Estatura, cm	145.6 ± 7.2	145.5 ± 7.1	143.5 ± 5.2	139.4 ± 5.2	143.7 ± 6.3
Massa corporal, kg	38.6 ± 6.0	41.8 ± 5.8	35.4 ± 4.8	31.1 ± 5.3	39.9 ± 6.8
Soma 4 pregas, mm	28.5 ± 11.1	42.7 ± 17.1	31.1 ± 8.1	27.6 ± 13.1	46.0 ± 24.8
SE, cm	24.8 ± 4.5	23.9 ± 4.7	22.3 ± 2.9	22.5 ± 5.8	21.4 ± 2.9
SCM, cm	27.1 ± 4.5	26.2 ± 4.9	25.0 ± 3.1	26.2 ± 7.7	23.6 ± 3.7
Agilidade, seg.	20.21 ± 1.18	21.17 ± 1.65	20.26 ± 1.07	21.96 ± .96	21.42 ± 1.25
7 Sprints – melhor, seg.	8.18 ± .42	8.64 ± .60	8.46 ± .51	8.91 ± .21	8.58 ± .39
7 Sprints – média, seg.	8.54 ± .52	9.24 ± .73	8.91 ± .54	9.38 ± .38	9.00 ± .37
7 Sprints – Ind. fadiga, #	0.67 ± .54	1.08 ± .63	0.72 ± .29	0.80 ± .45	.78 ± .34
Yo-yo (Nível 1), m	1591 ± 712	1025 ± 735	1179 ± 703	936 ± 440	1255 ± 742
Toques de pé, #	32.2 ± 25.1	17.3 ± 15.3	15.4 ± 13.5	4.8 ± 1.8	15.0 ± 12.0
M Teste, seg.	15.13 ± 1.33	15.78 ± 1.79	16.34 ± 2.2	17.78 ± 1.63	17.02 ± 1.83
Passe à parede, #	19.4 ± 2.6	16.2 ± 2.7	17.0 ± 3.6	14.8 ± 2.8	16.6 ± 2.5
Remate, #	7.2 ± 2.3	5.6 ± 2.0	6.2 ± 3.1	5.0 ± 2.1	5.6 ± 2.5

5. Relatórios individuais

Foi realizado um relatório individual para cada um dos atletas pertencentes à Associação Académica de Coimbra (escalão de infantis) na época 2003/04.

5.1 Identificação

Refere-se à identificação do atleta: nome, clube, escalão, idade decimal e idade óssea.

5.2 Caracterização

Consiste na exposição do desempenho do atleta nas variáveis antropométricas, de desempenho motor e de habilidades motoras, nas épocas 2003/04 e 2004/05. Com base nesses resultados é determinada a amplitude da variação de uma época para outra, em cada uma das variáveis. É de notar que os sinais (+) e (-) representam respectivamente uma melhoria e uma diminuição do desempenho do atleta. Por fim é indicada a posição normativa em que o atleta se encontra, relativamente à totalidade da amostra de infantis da época 2003/04 (n=87).

5.3 Quadro Resumo

Refere-se à quantificação do número e tempo totais de treinos, jogos e lesões que o atleta teve na época 2004/05. Esta variável é exposta sem qualquer preenchimento uma vez que a recolha de informação relativa à época 2004/05 ainda não foi concluída.

5.4 Resumo Pontos Fortes e Pontos Fracos

Consiste num resumo dos valores mais importantes e que deverão merecer uma maior atenção por parte do treinador. A determinação dos pontos fortes e fracos é feita com base na posição normativa do jogador em cada uma das variáveis. Um valor superior a D7 é considerado um ponto forte, enquanto um valor inferior a D3 é considerado um ponto fraco.

5.5 Sugestões

São estabelecidas algumas sugestões face ao desempenho do atleta nas diferentes variáveis, tendo em vista uma melhoria do seu processo de formação desportiva.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Carlos Martins
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.92 anos (2003/04)
Idade óssea: 14.62 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	156.2	161.2	+5.0	>D9
Massa corporal, kg	49.0	50.0	+1.0	>D9
Soma 4 pregas, mm	31	33	+2	D6
SE, cm	26.2	31.5	+5.3	D7-D8
SCM, cm	23.0	32.1	+9.1	D2-D3
Agilidade, seg.	19.09	19.28	-0.19	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.60	7.89	-0.29	>D9
7 Sprints – média, seg.	7.77	8.09	-0.32	>D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.33	0.42	-0.09	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	1880	1960	+70	D7-D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	600	-	-
Toques de pé, #	37	50	+13	D8
M-teste, seg.	15.23	14.14	+1.09	D5-D6
Passé à parede, #	20	22	+2	D7
Remate, #	7	10	+3	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Carlos Martins apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados No SE, Agilidade, 7 sprints (no melhor, na média e no índice de fadiga) e Yo-yo, Toques de pé e Passe à parede. O seu resultado mais fraco surge no SCM, sendo ainda assim de notar uma variação bastante positiva neste teste da época 2003/04 para 2004/05.

E) Sugestões

O Carlos sugere estar 1.70 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso mesmo ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Dada a ligeira regressão ocorrida nas provas de Agilidade e 7 sprints, deverá ser dado um maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas e velocidade.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Diogo Rola
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.82 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.19 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	144.9	149.7	+4.8	D5-D6
Massa corporal, kg	37.0	39.0	+3.0	D4-D5
Soma 4 pregas, mm	21	25	+4	D1-D2
SE, cm	27.0	29.0	+2.0	D8
SCM, cm	24.9	28.4	+3.5	D4-D5
Agilidade, seg.	20.68	19.34	+1.34	D4-D5
7 Sprints – melhor, seg.	7.87	7.82	+0.05	D8-D9
7 Sprints – média, seg.	8.25	8.03	+0.22	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.40	0.25	+0.15	D7-D8
Yo-yo (Nível 1), m	2840	2680	-160	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	920	-	-
Toques de pé, #	12	50	+48	D4
M-teste, seg.	13.12	12.43	+0.79	>D9
Passe à parede, #	19	19	0	D5-D6
Remate, #	5	9	+4	D3

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Diogo Rola, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SE, 7 sprints (no melhor, na média e no índice de fadiga), Yo-yo e M-teste. O seu resultado mais fraco surge no Remate. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias substanciais na agilidade e em todas as provas técnicas à excepção do Passe à parede.

E) Sugestões

O Diogo apresenta uma maturação tardia, pelo que embora apresente desde já bons resultados em algumas variáveis é necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo. Deve-se igualmente respeitar os tempos de descanso evitando um regime de mais do que um jogo por semana e de treinos superiores a 120 minutos.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Gonçalo Cardoso
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.56 anos (2003/04)
Idade óssea: 9.81 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	133.2	137.7	+4.5	<D1
Massa corporal, kg	29.0	31.0	+2	<D1
Soma 4 pregas, mm	16	18	+2	<D1
SE, cm	23.6	27.2	+3.6	D4-D5
SCM, cm	26.4	27.2	+0.8	D5-D6
Agilidade, seg.	18.75	19.51	-0.76	>D9
7 Sprints – melhor, seg.	8.03	7.84	+0.19	D7
7 Sprints – média, seg.	8.39	7.95	+0.44	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.61	0.18	+0.43	D5-D6
Yo-yo (Nível 1), m	2440	2680	+240	D8-D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	920	-	-
Toques de pé, #	24	108	+84	D6-D7
M-teste, seg.	15.25	14.12	+1.13	D5-D6
Passe à parede, #	23	22	-1	>D9
Remate, #	6	8	+2	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Gonçalo Cardoso comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados na Agilidade, 7 sprints (no melhor e na média), Yo-yo e Passe à parede. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias assinaláveis nos 7 sprints (principalmente na média e índice de fadiga), Toques de pé e M-teste, mas também uma clara regressão na prova Agilidade.

E) Sugestões

O Gonçalo é extremamente baixo e pouco corpulento para a idade, situação provavelmente resultante de uma maturidade tardia (tem uma idade óssea 2.75 anos inferior à sua idade cronológica). É necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo, e acautelar os tempos de descanso em períodos de maior densidade de competições e treinos. Apresenta uma regressão considerável na Agilidade pelo que deverá ser dada uma maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Humberto Tejo
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.45 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.89 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	160.7	168.9	+8.2	>D9
Massa corporal, kg	52.0	59.0	+7.0	>D9
Soma 4 pregas, mm	21	29	+8	D1-D2
SE, cm	27.0	38.4	+11.4	D8
SCM, cm	33.7	41.2	+7.5	>D9
Agilidade, seg.	19.27	19.11	+0.16	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.74	7.45	+0.29	>D9
7 Sprints – média, seg.	7.84	7.62	+0.22	>D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.04	0.40	-0.36	>D9
Yo-yo (Nível 1), m	960	1720	+760	D3-D4
Yo-yo (Nível 2), m	-	520	-	-
Toques de pé, #	29	39	+10	D7-D8
M-teste, seg.	13.86	13.96	-0.10	D8-D9
Passe à parede, #	19	21	+2	D5-D6
Remate, #	13	12	-1	>D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Humberto Tejo apresenta valores de estatura e massa corporal extremamente elevados, situação provavelmente resultante de ter um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta muito bons resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), na Agilidade, 7 sprints (no melhor, na média e no índice de fadiga), Toques de pé, M-teste e Remate. O seu resultado mais fraco surge no Yo-yo. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias assinaláveis no SE e SCM e ainda nos 7 sprints (no melhor e na média) e Yo-yo.

E) Sugestões

O Humberto sugere estar 1.44 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso mesmo ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade, sobretudo no que diz respeito à aptidão aeróbia, onde é notória a necessidade de melhorar.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: João Costa
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.45 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.17 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	142.6	149.2	+6.6	D3-D4
Massa corporal, kg	37.0	41.5	+4.5	D4-D5
Soma 4 pregas, mm	33	42	+9	D6-D7
SE, cm	24.8	29.2	+4.4	D6
SCM, cm	29.9	30.0	+0.1	D8-D9
Agilidade, seg.	19.60	20.19	-0.59	D7-D8
7 Sprints – melhor, seg.	7.52	8.48	-0.96	>D9
7 Sprints – média, seg.	8.07	8.91	-0.84	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.89	0.83	+0.06	D3-D4
Yo-yo (Nível 1), m	2240	2480	+240	D8-D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	840	-	-
Toques de pé, #	17	78	+61	D5
M-teste, seg.	14.55	13.89	+0.66	D7-D8
Passe à parede, #	19	20	+1	D5-D6
Remate, #	6	8	+2	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta João Costa, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SCM, Agilidade, 7 sprints (no melhor e média), Yo-yo e M-teste. O seu resultado mais fraco surge no índice de fadiga dos 7 sprints. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar uma grande regressão quer na Agilidade, quer nos 7 sprints (melhor e média). Apresenta ainda assim variações bastante positivas nos Toques de pé e M-teste.

E) Sugestões

Dadas as substanciais regressões nas provas da Agilidade e 7 sprints deve ser dada uma maior ênfase ao treino da velocidade e das capacidades coordenativas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: João Fortuna

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)

Idade decimal: 12.01 anos (2003/04)

Idade óssea: 12.30 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	143.5	148.2	+4.7	D4-D5
Massa corporal, kg	33.0	36.5	+3.5	D2-D3
Soma 4 pregas, mm	27	38	+11	D4-D5
SE, cm	26.9	24.8	-2.1	D7-D8
SCM, cm	28.5	25.5	-3.0	D7-D8
Agilidade, seg.	20.09	19.68	+0.41	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.21	8.38	-0.17	D6
7 Sprints – média, seg.	8.44	8.48	-0.04	D7
7 Sprints – índice fadiga, #	0.28	0.26	+0.02	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	2400	2680	+280	D8-D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	920	-	-
Toques de pé, #	38	123	+85	D8-D9
M-teste, seg.	15.13	13.83	+1.30	D6
Passe à parede, #	20	21	+1	D7
Remate, #	10	11	+1	D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta João Fortuna, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), 7 sprints (média e índice de fadiga), Yo-yo, Toques de pé, Passe à parede e Remate. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias substanciais nas provas de Toques de pé e M-teste, mas também na Agilidade e Yo-yo. Verifica-se no entanto ligeiras regressões nos saltos de impulsão vertical (SE e SCM) e também nos 7 sprints (no melhor e media).

E) Sugestões

O João apresentou ligeiras regressões nos saltos de impulsão vertical e 7 sprints, pelo que deve ser dada uma maior ênfase ao treino da força explosiva e da velocidade.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Levi Beato
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.56 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.21 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	150.2	154.1	+3.9	D7-D8
Massa corporal, kg	39.0	43.0	+4.0	D6
Soma 4 pregas, mm	27	35	+8	D4-D5
SE, cm	25.7	29.3	+3.7	D7-D8
SCM, cm	22.9	30.3	+7.4	D2-D3
Agilidade, seg.	18.92	19.90	-0.98	D9-D10
7 Sprints – melhor, seg.	8.00	7.98	+0.02	D7-D8
7 Sprints – média, seg.	8.28	8.50	-0.22	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.43	0.75	-0.32	D7
Yo-yo (Nível 1), m	1840	1920	+80	D7
Yo-yo (Nível 2), m	-	600	-	-
Toques de pé, #	55	116	+61	D8-D9
M-teste, seg.	15.19	14.12	+1.07	D5-D6
Passe à parede, #	19	24	+5	D5-D6
Remate, #	9	13	+4	D8

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Levi Beato, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SE, Agilidade, 7 sprints (no melhor, média e índice de fadiga) e Yo-yo, e ainda nos Toques de pé e Remate. Por sua vez apresenta um resultado relativamente fraco no SCM. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias substanciais em todos os testes de avaliação das habilidades motoras específicas do futebol e ainda no SCM. Apresenta contudo uma regressão do seu desempenho nos 7 sprints (média e índice de fadiga) e principalmente na Agilidade.

E) Sugestões

O Levi apresentou uma regressão substancial na prova de agilidade e alguma estagnação nos indicadores dos 7 sprints. Deve por isso ser dada uma maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas e velocidade.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Marco Abade
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.94 anos (2003/04)
Idade óssea: 14.00 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	156.8	168.8	+12.0	>D9
Massa corporal, kg	42.0	52.0	+10.0	D8-D9
Soma 4 pregas, mm	26	29	+3	D4
SE, cm	33.2	31.8	-1.4	>D9
SCM, cm	31.8	37.6	+5.8	D8-D9
Agilidade, seg.	18.58	18.39	+0.19	>D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.83	7.54	+0.29	D8-D9
7 Sprints – média, seg.	8.18	7.81	+0.37	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.62	0.59	+0.03	D5-D6
Yo-yo (Nível 1), m	1840	2280	+440	D7
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	27	30	+3	D6-D7
M-teste, seg.	13.68	13.49	+0.19	>D9
Passe à parede, #	17	20	+3	D3
Remate, #	10	10	0	D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Marco Abade apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), Agilidade, 7 sprints (no melhor e média), Yo-yo, M-teste e Remate. O seu resultado mais fraco surge no Passe á parede. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, constata-se uma melhoria global em todos os testes realizados à excepção do SE em que apresenta uma ligeira regressão e do Remate em que obteve o mesmo resultado.

E) Sugestões

O Marco sugere estar 1.06 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Deve melhorar fundamentalmente o domínio de bola e a proficiência do passe.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Nuno Apóstolo
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.72 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.31 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	150.7	156.4	+5.7	D8-D9
Massa corporal, kg	42.0	45.0	+3.0	D8-D9
Soma 4 pregas, mm	25	27	+2	D3-D4
SE, cm	24.6	29.2	+4.6	D5-D6
SCM, cm	29.8	28.2	- 1.6	D8-D9
Agilidade, seg.	19.44	19.81	-0.37	D7-D8
7 Sprints – melhor, seg.	8.00	8.22	-0.22	D7-D8
7 Sprints – média, seg.	8.50	8.49	+0.01	D6-D7
7 Sprints – índice fadiga, #	0.92	0.31	+0.61	D3-D4
Yo-yo (Nível 1), m	1280	2200	+920	D5
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	68	127	+59	>D9
M-teste, seg.	15.92	15.06	+0.86	D3-D4
Passe à parede, #	22	22	0	D9
Remate, #	12	11	-1	>D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Nuno Apóstolo apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04). Apresenta bons resultados no SCM, Agilidade e 7 sprints (no melhor), Toques de pé, Passe à parede e Remate. Os seus resultados mais fracos surgem no índice de fadiga (7 sprints) e no M-teste. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de registar uma melhoria substancial dos seus resultados no índice de fadiga (7 sprints), Yo-yo, Toques de pé e M-teste, mas também regressões no remate e SCM mas fundamentalmente na Agilidade e no melhor dos 7 sprints.

E) Sugestões

O Nuno apresentou regressões sensíveis nas provas de Agilidade e 7 sprints. Deve por isso ser dada uma maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas e velocidade, procurando também melhorar o seu nível de proficiência na condução de bola.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Nuno Baptista

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)

Idade decimal: 12.40 anos (2003/04)

Idade óssea: 9.33 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	140.8	146.1	+5.3	D3
Massa corporal, kg	32.5	34.0	+1.5	D2
Soma 4 pregas, mm	19	24	+5	D1-D2
SE, cm	32.4	29.2	-3.2	>D9
SCM, cm	28.8	28.4	-0.4	D7-D8
Agilidade, seg.	19.21	19.65	-0.44	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.89	7.94	-0.05	D8
7 Sprints – média, seg.	8.18	8.51	-0.33	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.32	0.94	-0.62	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	2800	2600	-200	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	880	-	-
Toques de pé, #	57	95	+38	>D9
M-teste, seg.	13.64	13.64	0	>D9
Passe à parede, #	23	23	0	>D9
Remate, #	7	11	+4	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Nuno Baptista comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta excelentes resultados em todas as provas motoras e técnicas realizadas à excepção do Remate em que obteve um resultado mediano. Contudo, analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 verifica-se uma ligeira regressão nos seus resultados em todas as provas de desempenho motor. Nas habilidades motoras melhorou de forma substancial o seu desempenho nos Toques de pé e no Remate, obtendo o mesmo registo no M-teste e Passe à parede.

E) Sugestões

O Nuno é relativamente baixo e pouco corpulento para a idade, situação provavelmente resultante de uma maturidade tardia (tem uma idade óssea 3.07 anos inferior à sua idade cronológica). É necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo, e acautelar os tempos de descanso em períodos de maior densidade de competições e treinos. Apresenta regressões sensíveis em todas as variáveis de desempenho motor, sendo que ainda assim a mais substancial ocorre na Agilidade. Por isso mesmo deverá ser dada uma maior ênfase ao trabalho das capacidades coordenativas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Nuno Guerra

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)

Idade decimal: 12.69 anos (2003/04)

Idade óssea: 14.39 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	159.1	166.1	+7.0	>D9
Massa corporal, kg	45.5	55.5	+10.0	D8-D9
Soma 4 pregas, mm	25	38	+13	D3-D4
SE, cm	29.7	29.7	0	>D9
SCM, cm	26.9	32.9	+6.0	D6-D7
Agilidade, seg.	18.39	20.04	-1.65	>D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.71	8.01	-0.30	>D9
7 Sprints – média, seg.	8.00	8.24	-0.24	>D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.94	0.39	+0.55	D3
Yo-yo (Nível 1), m	2600	2920	+320	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	1000	-	-
Toques de pé, #	19	21	+2	D5-D6
M-teste, seg.	14.64	14.02	+0.62	D7-D8
Passe à parede, #	20	18	-2	D7
Remate, #	6	11	+5	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Nuno Guerra apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SE, Agilidade, 7 sprints (no melhor e média), Yo-yo, M-teste e Passe à parede. O seu resultado mais fraco surge no índice de fadiga dos 7 sprints. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria substancial no SCM, índice de fadiga dos 7 sprints, e no Remate. É de notar contudo uma grande regressão na prova Agilidade e ligeiras regressões nos 7 sprints (melhor e média) e no Passe à parede.

E) Sugestões

O Nuno sugere estar 1.70 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Dadas as regressões verificadas nas provas de Agilidade e 7 sprints sugere-se uma maior ênfase ao treino da velocidade e das capacidades coordenativas. Deve ainda melhorar o domínio de bola e proficiência do passe.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Nuno Mota
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.20 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.70 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	143.5	150.0	+6.5	D4-D5
Massa corporal, kg	35.5	39.5	+4.0	D3
Soma 4 pregas, mm	29	31	+2	D5-D6
SE, cm	20.1	24.2	+4.1	D2-D3
SCM, cm	23.0	21.8	-1.2	D2-D3
Agilidade, seg.	19.35	19.95	-0.60	D7-D8
7 Sprints – melhor, seg.	7.75	8.02	-0.27	>D9
7 Sprints – média, seg.	7.95	8.51	-0.56	>D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.05	1.18	-1.13	>D9
Yo-yo (Nível 1), m	440	1560	+1120	<D1
Yo-yo (Nível 2), m	-	440	-	-
Toques de pé, #	13	17	+4	D4-D5
M-teste, seg.	14.38	14.55	-0.17	D7-D8
Passé à parede, #	18	18	0	D4
Remate, #	5	5	0	D3

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Nuno Mota, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas de Agilidade, 7 sprints (no melhor, média e índice de fadiga) e ainda M-teste. Por sua vez apresenta resultados relativamente fracos nos saltos de impulsão vertical (SE e SCM), no Yo-yo e no Remate. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 verificamos uma grande regressão em diversos testes, especialmente na Agilidade e nos 7 sprints (melhor, média e índice de fadiga). Ainda assim é de notar uma grande melhoria no Yo-yo, que representava um dos seus resultados mais fracos na época anterior.

E) Sugestões

O Nuno precisa de melhorar em diversos aspectos nos quais manifestou lacunas evidentes nos dois primeiros anos do estudo (força explosiva, aptidão aeróbia, habilidades motoras). Ainda assim deverá ser dada prioridade ao desenvolvimento das habilidades motoras específicas do futebol, nomeadamente ao domínio de bola, proficiência do passe e precisão do remate.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Nuno Santos
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.40 anos (2003/04)
Idade óssea: 14.19 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	156.3	165.0	+8.7	>D9
Massa corporal, kg	51.5	60.0	+8.5	>D9
Soma 4 pregas, mm	44	36	-8	D8-D9
SE, cm	30.4	26.2	-4.2	>D9
SCM, cm	29.0	35.0	+6.0	D7-D8
Agilidade, seg.	18.70	18.42	+0.28	>D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.71	7.14	+0.57	>D9
7 Sprints – média, seg.	8.14	7.70	+0.44	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.86	1.00	-0.14	D3-D4
Yo-yo (Nível 1), m	2680	3120	+440	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	1080	-	-
Toques de pé, #	34	36	+2	D7-D8
M-teste, seg.	13.12	12.43	+0.69	>D9
Passe à parede, #	21	22	+1	D8
Remate, #	8	13	+5	D7

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Nuno Santos apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nos saltos de impulsão vertical (SE e SCM), Agilidade, 7 sprints (no melhor e média) e Yo-yo, e ainda nos Toques de pé, M-teste, Passe à parede e Remate. O seu resultado mais fraco surge no índice de fadiga dos 7 sprints. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria global dos seus resultados. Os maiores incrementos surgem no SCM, 7 sprints (melhor e média), M-teste e Remate. Regista apenas ligeiras regressões no SE e no índice de fadiga dos 7 sprints.

E) Sugestões

O Nuno sugere estar 1.79 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso ser submetido a um maior volume de treino do que os seus colegas de menor idade. Pese embora os excelentes resultados alcançados nos diferentes parâmetros avaliados deverá melhorar o domínio de bola, onde não apresentou melhorias substanciais do primeiro para o segundo anos do estudo.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Paulo Silva
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.84 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.88 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	159.1	169.3	+10.2	>D9
Massa corporal, kg	51.5	60.0	+8.5	>D9
Soma 4 pregas, mm	61	71	+10	>D9
SE, cm	34.3	24.2	-10.1	>D9
SCM, cm	18.3	25.6	+7.3	<D1
Agilidade, seg.	20.22	22.08	-1.86	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.11	8.71	-0.70	D6-D7
7 Sprints – média, seg.	8.26	9.12	-0.86	D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.29	0.54	-0.25	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	920	1280	+360	D3-D4
Yo-yo (Nível 2), m	-	320	-	-
Toques de pé, #	39	59	+20	D8-D9
M-teste, seg.	14.17	14.30	-0.13	D8-D9
Passe à parede, #	23	24	+1	>D9
Remate, #	8	10	+2	D7

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Paulo Silva apresenta valores de estatura e massa corporal extremamente elevados comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04). Regista bons resultados no SE, 7 sprints (média e índice de fadiga), Toques de pé, M-teste, Passe à parede e Remate. Já no SCM e no Yo-yo apresenta resultados relativamente fracos. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar uma grande regressão na Agilidade e em todos os indicadores dos 7 sprints. Nos saltos de impulsão vertical, piorou no SE, tendo melhorado no entanto no SCM, cujo resultado era um dos seus pontos fracos na época anterior. Nas habilidades motoras apresenta pequenas variações de incremento (Toques de pé, Passe à parede e Remate) e de regressão (M-teste).

E) Sugestões

Dadas as regressões muito substanciais verificadas nas provas de Agilidade e 7 sprints sugere-se uma maior ênfase ao treino da velocidade e das capacidades coordenativas. Necessita ainda de melhorar a aptidão aeróbia na qual obteve resultados relativamente fracos.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Pedro Cardoso
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.20 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.28 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	151.5	162.0	+10.5	D8-D9
Massa corporal, kg	41.5	45.5	+4.0	D8
Soma 4 pregas, mm	32	31	-1	D6-D7
SE, cm	32.3	35.5	+3.2	>D9
SCM, cm	32.3	36.7	+4.4	D8-D9
Agilidade, seg.	20.00	18.96	+1.04	D6-D7
7 Sprints – melhor, seg.	8.04	7.56	+0.48	D6-D7
7 Sprints – média, seg.	8.34	7.82	+0.52	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.53	0.39	+0.14	D6-D7
Yo-yo (Nível 1), m	2160	2560	+400	D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	840	-	-
Toques de pé, #	52	64	+12	D8-D9
M-teste, seg.	17.30	13.84	+3.46	D1-D2
Passé à parede, #	16	18	+2	D2
Remate, #	6	8	+2	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Pedro Cardoso apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), Agilidade, 7 sprints (média) e Yo-yo, e ainda nos Toques de pé. Nas variáveis técnicas apresenta resultados bastante fracos no M-teste e Passe à parede. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria em todas as provas realizadas. Os maiores incrementos ocorreram na Agilidade, nos 7 sprints (melhor e média) e no M-teste.

E) Sugestões

O Pedro sugere estar 1.08 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso ser submetido a maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Precisa de melhorar proficiência do passe.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Pedro Dinis
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.15 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.97 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	149.3	157.9	+8.6	D7-D8
Massa corporal, kg	38.0	43.5	+5.5	D5-D6
Soma 4 pregas, mm	26	28	+2	D4
SE, cm	24.3	29.6	+5.3	D5-D6
SCM, cm	25.4	29.2	+3.8	D4-D5
Agilidade, seg.	19.24	20.05	-0.81	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.76	7.74	+0.02	D9
7 Sprints – média, seg.	8.06	8.03	+0.03	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.54	0.70	-0.16	D6
Yo-yo (Nível 1), m	2280	2760	+480	D8-D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	920	-	-
Toques de pé, #	112	163	+51	>D9
M-teste, seg.	14.06	13.90	+0.16	D8-D9
Passe à parede, #	22	25	+3	D9
Remate, #	6	9	+3	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Pedro Dinis, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas motoras de Agilidade, 7 sprints (melhor e média), Yo-yo, Toques de pé, M-teste e Passe à parede. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constata-se uma melhoria global dos resultados obtidos. Os maiores incrementos ocorreram no Yo-yo, Toques de pé e Remate, cujo resultado na época anterior era o seu ponto mais fraco juntamente com o SCM. De notar ainda uma regressão considerável na Agilidade.

E) Sugestões

Dada a regressão substancial verificada na prova de agilidade deve ser dada uma maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Renato Santos

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)

Idade decimal: 12.46 anos (2003/04)

Idade óssea: 8.30 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	135.2	142.5	+7.3	<D1
Massa corporal, kg	28.0	31.5	+3.5	<D1
Soma 4 pregas, mm	18	22	+4	D1-D2
SE, cm	3.8	19.2	+15.4	<D1
SCM, cm	6.7	23.6	+16.9	<D1
Agilidade, seg.	20.86	20.31	+0.55	D3-D4
7 Sprints – melhor, seg.	8.69	8.38	+0.31	D2-D3
7 Sprints – média, seg.	8.82	8.55	+0.27	D4
7 Sprints – índice fadiga, #	0.05	0.16	-0.11	>D9
Yo-yo (Nível 1), m	2160	2320	+160	D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	760	-	-
Toques de pé, #	82	223	+141	>D9
M-teste, seg.	14.37	14.11	+0.26	D7-D8
Passe à parede, #	19	21	+2	D5-D6
Remate, #	7	9	+2	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Renato Santos comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta como pontos fortes o índice de fadiga dos 7 sprints, Yo-yo, Toques de pé e M-teste. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constata-se uma melhoria global dos resultados obtidos. Os maiores incrementos ocorreram no SE e SCM (em que tinha registos muito baixos) e nos Toques de pé (realizou mais 141 toques que em 2003/04)

E) Sugestões

O Renato é extremamente baixo e pouco corpulento para a idade, situação provavelmente resultante de uma maturidade tardia (tem uma idade óssea 4.16 anos inferior à sua idade cronológica). É necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo, e acautelar os tempos de descanso em períodos de maior densidade de competições e treinos. Precisa de melhorar fundamentalmente a sua capacidade de impulsão, pelo que deverá ser atribuída uma maior ênfase ao treino da força explosiva.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Ricardo Neto
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.64 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.30 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	147.1	153.7	+6.6	D7
Massa corporal, kg	36.0	41.5	+5.5	D3-D4
Soma 4 pregas, mm	31	45	+14	D6
SE, cm	21.2	33.2	+12.0	D3-D4
SCM, cm	17.5	27.1	+9.6	<D1
Agilidade, seg.	20.30	19.32	+0.98	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.25	8.29	-0.04	D5-D6
7 Sprints – média, seg.	8.43	8.63	-0.20	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.35	0.56	-0.21	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	1680	2240	+560	D6-D7
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	17	19	+2	D5
M-teste, seg.	18.94	15.26	+3.68	<D1
Passe à parede, #	18	21	+3	D4
Remate, #	10	11	+1	D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Ricardo Neto, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nos 7 sprints (média e índice de fadiga) e Remate. Por sua vez apresenta resultados bastante fracos no SCM e M-teste. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constatamos uma melhoria global dos seus resultados, especialmente nos saltos de impulsão vertical (SE e SCM), Agilidade e M-teste. É de notar uma ligeira regressão em todos os indicadores dos 7 sprints (melhor, média e índice de fadiga).

E) Sugestões

O Ricardo apresenta uma maturação tardia, pelo que é necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo. Deve-se igualmente respeitar os tempos de descanso evitando um regime de mais do que um jogo por semana e de treinos superiores a 120 minutos. Tendo em conta a regressão verificada nos 7 sprints, deve ser dado um maior ênfase ao treino da velocidade. Precisa ainda de melhorar o domínio de bola assim como o nível de proficiência na sua condução.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Rodrigo Espírito-Santo
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.45 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.69 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	147.2	157.8	+10.6	D6-D7
Massa corporal, kg	37.5	45.0	+7.5	D5
Soma 4 pregas, mm	31	35	+4	D6
SE, cm	25.6	31.3	+5.7	D6-D7
SCM, cm	10.1	25.5	+15.4	<D1
Agilidade, seg.	18.96	18.48	+0.48	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.81	7.76	+0.05	D8-D9
7 Sprints – média, seg.	8.01	7.87	+0.14	>D9
7 Sprints – índice fadiga, #	0.27	0.14	+0.13	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	2160	3600	+1440	D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	1280	-	-
Toques de pé, #	37	108	+71	D8
M-teste, seg.	14.63	13.54	+1.09	D7-D8
Passe à parede, #	19	22	+3	D5-D6
Remate, #	11	10	-1	>D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Rodrigo Espírito-Santo, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados na Agilidade, 7 sprints (melhor, média e índice de fadiga), Yo-yo, Toques de pé, M-teste e Remate. O seu pior resultado é o SCM, onde apresenta um valor muito baixo. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar a melhoria em todas as variáveis à excepção do remate, onde ainda assim obteve um bom resultado. Os maiores incrementos ocorreram no SCM (o seu pior resultado de 2003/04), Yo-yo (melhorou 1440 m), Toques de pé e M-teste.

E) Sugestões

Embora em 2004/05 o Rodrigo tenha obtido bons resultados na generalidade das variáveis, verificamos que é nos saltos de impulsão vertical que apresenta resultados menos expressivos. Por isso mesmo deverá ser dado um maior ênfase ao treino da força explosiva.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Ruben Bernardes
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.36 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.40 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	144.8	154.5	+9.7	D5-D6
Massa corporal, kg	39.5	49.5	+10.0	D6-D7
Soma 4 pregas, mm	33	40	+7	D6-D7
SE, cm	22.2	33.4	+11.2	D3-D4
SCM, cm	18.3	27.0	+8.7	<D1
Agilidade, seg.	20.98	21.99	-0.99	D3-D4
7 Sprints – melhor, seg.	8.17	8.81	-0.64	D6-D7
7 Sprints – média, seg.	8.81	9.22	-0.41	D4-D5
7 Sprints – índice fadiga, #	1.03	0.83	+0.20	D2-D3
Yo-yo (Nível 1), m	1080	760	-320	D4-D5
Yo-yo (Nível 2), m	-	200	-	-
Toques de pé, #	5	9	+4	D1-D2
M-teste, seg.	15.86	15.65	+0.21	D3-D4
Passé à parede, #	18	16	-2	D4
Remate, #	6	7	+1	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Ruben Bernardes, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), não apresenta quaisquer resultados onde se destaque positivamente. Pelo contrário, apresenta resultados muito fracos no SCM, no índice de fadiga dos 7 sprints e nos Toques de pé. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar pela positiva uma melhoria substancial nos valores da impulsão vertical (SE e SCM). Contudo, em todos as outras variáveis regista ou melhorias muito ligeiras ou inclusivamente regressões substanciais, como na Agilidade e 7 sprints (média e melhor).

E) Sugestões

O Ruben precisa de melhorar em diversos aspectos nos quais manifestou lacunas evidentes nos dois primeiros anos do estudo. Ainda assim deverá ser dada prioridade ao treino das capacidades coordenativas e habilidades motoras específicas do futebol.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Rui Costa
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Iniciados (2004/05)
Idade decimal: 12.13 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.66 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	136.5	141.0	+4.5	D1-D2
Massa corporal, kg	36.0	39.0	+3.0	D3-D4
Soma 4 pregas, mm	26	33	+7	D4
SE, cm	22.2	32.5	+10.3	D3-D4
SCM, cm	26.4	29.3	+2.9	D5-D6
Agilidade, seg.	20.06	19.73	+0.23	D6-D7
7 Sprints – melhor, seg.	7.89	7.63	+0.26	D8
7 Sprints – média, seg.	8.28	8.16	+0.12	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.49	1.14	-0.65	D6-D7
Yo-yo (Nível 1), m	1400	2200	+800	D5-D6
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	37	46	+9	D8
M-teste, seg.	14.10	13.71	+0.39	D8-D9
Passe à parede, #	20	21	+1	D7
Remate, #	4	9	+5	D2

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Rui Costa, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta valores de estatura bastante baixos. Apresenta bons resultados nos 7 sprints (melhor e média), Toques de pé, M-teste e Passe à parede. Já no Remate, obteve um valor bastante fraco. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar uma melhoria em todas as variáveis à excepção do índice de fadiga dos 7 sprints. Os maiores incrementos ocorreram no Yo-yo (realizou mais 800 m) e no Remate, que constituía a sua prova mais fraca de 2003/04

E) Sugestões

O Rui melhorou consideravelmente os seus resultados de 2003/04 para 2004/05, particularmente nas variáveis onde apresentava maiores lacunas (impulsão vertical, aptidão aeróbia e remate). Desta forma, com base nos dados disponíveis, não é necessário dar ênfase a nenhum aspecto particular do treino.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: José Sardinha
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.85 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.07 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	149.1	153.4	+4.3	D7-D8
Massa corporal, kg	40.0	43.0	+3.0	D7
Soma 4 pregas, mm	31	32	+1	D6
SE, cm	24.7	27.4	+2.7	D5-D6
SCM, cm	26.9	25.9	-1.0	D6-D7
Agilidade, seg.	20.24	21.41	-1.17	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.42	8.45	-0.03	D4-D5
7 Sprints – média, seg.	8.77	8.89	-0.22	D4-D5
7 Sprints – índice fadiga, #	0.78	0.86	-0.08	D4-D5
Yo-yo (Nível 1), m	1440	1560	+120	D6
Yo-yo (Nível 2), m	-	440	-	-
Toques de pé, #	4	11	+7	D1
M-teste, seg.	15.49	15.21	+0.28	D4-D5
Passé à parede, #	10	14	+4	<D1
Remate, #	9	10	+1	D8

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta José Sardinha, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta resultados medianos em quase todas as variáveis. O seu melhor desempenho surge no Remate, enquanto nos Toques de pé e Passe à parede apresenta valores muito fracos. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constatam-se pequenas melhorias nos testes de avaliação das habilidades motoras específicas do futebol. Já nas provas de desempenho motor regista uma regressão ligeira no SCM e nos 7 sprints (melhor, média e índice de fadiga) e uma regressão substancial na Agilidade, melhorando muito ligeiramente no SE e no Yo-yo.

E) Sugestões

O José precisa de melhorar em diversos aspectos nos quais manifestou lacunas evidentes nos dois primeiros anos do estudo. Ainda assim deverá ser dada prioridade ao treino das capacidades coordenativas e das habilidades motoras específicas do futebol.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Ivan Fidalgo
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.71 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.17 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	141.1	145.1	+4.0	D3-D4
Massa corporal, kg	37.0	38.5	+1.5	D4-D5
Soma 4 pregas, mm	27	29	+2	D4-D5
SE, cm	14.1	27.7	+13.6	<D1
SCM, cm	27.4	26.9	-0.5	D6-D7
Agilidade, seg.	20.73	19.42	+1.31	D3-D4
7 Sprints – melhor, seg.	8.42	7.89	+0.53	D4-D5
7 Sprints – média, seg.	8.63	8.23	+0.40	D5-D6
7 Sprints – índice fadiga, #	0.32	0.43	-0.11	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	2120	2440	+320	D7-D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	800	-	-
Toques de pé, #	95	157	+62	>D9
M-teste, seg.	13.39	12.71	+0.68	>D9
Passe à parede, #	22	21	-1	D9
Remate, #	7	8	+1	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Ivan Fidalgo, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no índice de fadiga dos 7 sprints, Yo-yo, Toques de pé, Passe à parede e M-teste, obtendo apenas um resultado bastante fraco no SE. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05, verificamos uma melhoria global dos seus resultados em especial no SE (era o seu resultado mais fraco de 2003/04), na Agilidade e no M-teste. No SE, índice de fadiga dos 7 sprints e Remate apresenta muito ligeiras regressões.

E) Sugestões

Embora em 2004/05 o Ivan tenha obtido bons resultados na generalidade das variáveis, verificamos que é nos saltos de impulsão vertical que apresenta resultados menos expressivos. Por isso mesmo deverá ser dado um maior ênfase ao treino da força explosiva.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Sérgio Nascimento
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.88 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.50 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	152.9	157.7	+4.8	D8-D9
Massa corporal, kg	40.0	43.5	+3.5	D7
Soma 4 pregas, mm	28	35	+7	D5
SE, cm	26.2	28.5	+2.3	D7-D8
SCM, cm	25.0	28.4	+3.4	D4-D5
Agilidade, seg.	19.79	20.32	-0.53	D6-D7
7 Sprints – melhor, seg.	8.45	8.11	+0.34	D4-D5
7 Sprints – média, seg.	8.60	8.33	+0.27	D6
7 Sprints – índice fadiga, #	0.43	0.42	+0.01	D7
Yo-yo (Nível 1), m	2120	2280	+160	D7-D8
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	26	76	+50	D6-D7
M-teste, seg.	15.10	13.21	+1.89	D6-D7
Passe à parede, #	18	23	+5	D4
Remate, #	7	9	+2	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Sérgio Nascimento apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04). Apresenta como pontos fortes os resultados obtidos no SE, índice de fadiga dos 7 sprints e Yo-yo. Embora não tenha pontos claramente fracos todos os outros resultados são medianos. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria do seu desempenho em todas as variáveis à exceção da Agilidade, em que apresenta uma regressão de 0.51 segundos. Os maiores incrementos foram registados nas variáveis técnicas, nomeadamente nos Toques de pé, M-teste e Passe à parede.

E) Sugestões

Dada a regressão sensível verificada na prova de agilidade e pese embora a ligeira evolução registada nos 7 sprints deve ser dada uma maior ênfase ao treino da velocidade e das capacidades coordenativas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: João Mendes
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.95 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.37 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	147.3	152.1	+4.8	D6-D7
Massa corporal, kg	43.0	45.0	+2.0	D8-D9
Soma 4 pregas, mm	46	52	+6	D8-D9
SE, cm	25.2	21.7	-3.5	D6-D7
SCM, cm	25.7	29.4	+3.7	D5-D6
Agilidade, seg.	19.22	19.35	-0.13	D8-D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.98	7.92	+0.06	D7-D8
7 Sprints – média, seg.	8.63	8.35	+0.28	D5-D6
7 Sprints – índice fadiga, #	1.13	0.82	+0.31	D1-D2
Yo-yo (Nível 1), m	1360	1120	-240	D5-D6
Yo-yo (Nível 2), m	-	240	-	-
Toques de pé, #	79	114	+35	>D9
M-teste, seg.	15.38	13.17	+2.21	D5
Passe à parede, #	21	23	+2	D8
Remate, #	10	9	-1	D9

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta João Mendes, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados na Agilidade, 7 sprints (melhor), Toques de pé Passe à parede e Remate. Já no índice de fadiga dos 7 sprints regista um valor bastante fraco, sendo esse aliás o seu ponto mais fraco. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constatamos que apenas melhorou de forma substancial no M-teste, sendo diversas as variáveis onde apresenta ligeiras regressões (SE, Agilidade, Yo-yo e Remate).

E) Sugestões

Tendo em conta os dados recolhidos nas épocas 2003/04 e 2004/05 e a respectiva amplitude de variação sugere-se um desenvolvimento preferencial da força explosiva e capacidade aeróbia.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Diogo Santos

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)

Idade decimal: 11.31 anos (2003/04)

Idade óssea: 11.67 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	151.4	156.1	+4.7	D8-D9
Massa corporal, kg	39.5	43.0	+3.5	D6-D7
Soma 4 pregas, mm	29	35	+6	D5-D6
SE, cm	31.3	20.4	-10.9	>D9
SCM, cm	27.2	22.8	-4.4	D6-D7
Agilidade, seg.	19.92	20.72	-0.80	D6-D7
7 Sprints – melhor, seg.	7.94	8.30	-0.36	D7-D8
7 Sprints – média, seg.	8.51	8.97	-0.46	D6-D7
7 Sprints – índice fadiga, #	1.63	1.21	+0.42	<D1
Yo-yo (Nível 1), m	840	880	+40	D2-D3
Yo-yo (Nível 2), m	-	200	-	-
Toques de pé, #	63	71	+8	>D9
M-teste, seg.	13.72	13.73	-0.01	D8-D9
Passe à parede, #	21	21	0	D8
Remate, #	5	8	+3	D3

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
---------------------------	-------------------	-------------------------	-----------------	------------------	-----------------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Diogo Santos apresenta valores de estatura bastante elevados comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04). Relativamente às variáveis motoras e técnicas apresenta bons resultados no SE, 7 sprints (melhor) e ainda nos Toques de pé, M-teste e Passe à parede. Os seus resultados mais fracos surgem no índice de fadiga dos 7 sprints, Yo-yo e Remate. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, constata-se uma regressão generalizada nas diferentes variáveis motoras à excepção do índice de fadiga dos 7 sprints e Yo-yo onde regista pequenos incrementos no seu desempenho. Nas habilidades motoras os seus resultados são muito semelhantes aos de 2003/04, melhorando de forma substancial apenas no Remate.

E) Sugestões

O Diogo apresenta um bom nível nas habilidades motoras específicas do futebol pelo que se sugere uma maior ênfase ao treino da força explosiva, capacidades coordenativas, velocidade e capacidade aeróbia, em que registou regressões generalizadas.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: José Fresta
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.68 anos (2003/04)
Idade óssea: 10.12 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	136.8	141.3	+4.5	D1-D2
Massa corporal, kg	32.5	35.0	+2.5	D2
Soma 4 pregas, mm	23	27	+4	D2-D3
SE, cm	27.8	30.4	+2.6	D8-D9
SCM, cm	25.2	30.9	+5.7	D4-D5
Agilidade, seg.	21.14	19.93	+1.21	D2-D3
7 Sprints – melhor, seg.	8.57	7.87	+0.70	D3-D4
7 Sprints – média, seg.	9.11	8.30	+0.81	D2-D3
7 Sprints – índice fadiga, #	1.22	0.79	+0.43	D1-D2
Yo-yo (Nível 1), m	1440	2080	+640	D6
Yo-yo (Nível 2), m	-	640	-	-
Toques de pé, #	15	47	+32	D4-D5
M-teste, seg.	15.41	14.81	+0.60	D4-D5
Passé à parede, #	20	19	-1	D7
Remate, #	7	7	0	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta José Fresta comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SE e Passe à parede. Nas restantes variáveis apresenta resultados medianos e inclusivamente medíocres como na Agilidade e 7 sprints (média e índice de fadiga). Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 constata-se uma melhoria global dos seus resultados tanto nas variáveis de desempenho motor como nas habilidades motoras. Os maiores incrementos surgem precisamente na Agilidade, e 7 sprints (em todos os indicadores), que representavam os seus resultados mais fracos na época anterior.

E) Sugestões

O José é relativamente baixo e pouco corpulento para a idade, situação provavelmente resultante de uma maturidade tardia (tem uma idade óssea 1.56 anos inferior à sua idade cronológica). É necessário ser paciente na avaliação do seu potencial desportivo, e acautelar os tempos de descanso em períodos de maior densidade de competições e treinos. Precisa de melhorar o seu nível de proficiência na condução de bola, passe e remate.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Rui Rodrigues
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.41 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.60 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	152.4	159.2	+6.8	D8-D9
Massa corporal, kg	39.0	42.5	+3.5	D6
Soma 4 pregas, mm	22	26	+4	D2
SE, cm	35.0	29.3	-5.7	>D9
SCM, cm	35.6	33.2	-2.4	>D9
Agilidade, seg.	20.10	20.39	-0.29	D5-D6

7 Sprints – melhor, seg.	8.04	7.92	+0.12	D6-D7
7 Sprints – média, seg.	9.00	8.59	+0.41	D3-D4
7 Sprints – índice fadiga, #	2.66	0.96	+1.70	<D1
Yo-yo (Nível 1), m	680	800	+120	D2-D3
Yo-yo (Nível 2), m	-	200	-	-
Toques de pé, #	26	28	+2	D6-D7
M-teste, seg.	14.89	14.44	+0.45	D6-D7
Passe à parede, #	14	20	+6	D1-D2
Remate, #	9	10	+1	D8

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Rui Rodrigues apresenta valores de estatura bastante elevados, situação provavelmente resultante de um nível de maturidade precoce. Comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta excelentes resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM) e ainda um bom resultado no Remate. Os seus resultados mais fracos surgem no índice de fadiga dos 7 sprints e no Passe à parede. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria global dos seus resultados à excepção do SE, SCM e Agilidade onde

O Rui sugere estar 2.19 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode ser por isso mesmo submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade, sobretudo no que diz respeito à aptidão aeróbia, onde é notória a necessidade de melhorar. Deve ser dada especial ênfase ao treino da força explosiva e das capacidades coordenativas, por serem áreas onde registou regressões de 2003/04 para 2004/05.

E) Sugestões

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

<p>Nome: Diogo Fagundes</p> <p>Clube: Associação Académica de Coimbra</p> <p>Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)</p> <p>Idade decimal: 11.87 anos (2003/04)</p> <p>Idade óssea: 11.43 anos (2003/04)</p>

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	141.4	149.2	+7.8	D3-D4
Massa corporal, kg	32.5	37.0	+4.5	D2
Soma 4 pregas, mm	23	27	+4	D2-D3
SE, cm	24.6	29.0	+4.4	D5-D6
SCM, cm	23.7	26.9	+3.2	D3
Agilidade, seg.	20.16	20.85	-0.69	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.73	9.00	-0.27	D2-D3
7 Sprints – média, seg.	9.21	9.20	+0.01	D2-D3
7 Sprints – índice fadiga, #	0.80	0.85	-0.05	D4
Yo-yo (Nível 1), m	920	1360	+440	D3-D4
Yo-yo (Nível 2), m	-	360	-	-
Toques de pé, #	5	19	+14	D1-D2
M-teste, seg.	14.97	13.53	+1.44	D6-D7
Passe à parede, #	21	19	-2	D8

Remate, #	8	8	0	D8
-----------	---	---	---	----

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Diogo Fagundes, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no Passe à parede e Remate. Nas restantes variáveis apresenta resultados medianos e inclusivamente medíocres como no SCM, 7 sprints (melhor e média) e Toques de pé. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar as melhorias registadas no Yo-yo e fundamentalmente no M-teste. Ainda assim os seus registos não melhoraram substancialmente relativamente a 2003/04, tendo inclusivamente regredido em diversas variáveis.

E) Sugestões

O Diogo precisa de melhorar em diversos aspectos nos quais manifestou lacunas evidentes nos dois primeiros anos do estudo. Ainda assim deverá ser dada prioridade ao treino da velocidade, capacidades coordenativas e capacidade aeróbia.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Tiago Redondo
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.67 anos (2003/04)
Idade óssea: 12.63 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	144.3	150.5	+6.2	D5
Massa corporal, kg	41.0	44.5	+3.5	D7-D8
Soma 4 pregas, mm	56	59	+3	D8-D9
SE, cm	16.3	22.0	+3.9	<D1
SCM, cm	22.4	24.9	+2.5	D2-D3
Agilidade, seg.	21.81	20.91	+0.90	D1-D2
7 Sprints – melhor, seg.	8.52	8.17	+0.35	D3-D4
7 Sprints – média, seg.	8.81	8.53	+0.28	D4-D5
7 Sprints – índice fadiga, #	0.68	0.64	+0.04	D4-D5
Yo-yo (Nível 1), m	440	840	+400	<D1
Yo-yo (Nível 2), m	-	200	-	-
Toques de pé, #	14	14	0	D4-D5
M-teste, seg.	16.00	14.63	+1.37	D3
Passe à parede, #	20	20	0	D7
Remate, #	2	9	+7	<D1

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Tiago Redondo, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta apenas bons resultados no Passe à parede. Nas restantes variáveis apresenta resultados bastante medíocres. Os seus piores desempenhos surgem no SE, SCM, Agilidade, Yo-yo, M-teste e Remate. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05, constata-se uma melhoria em todas as variáveis do estudo, à excepção dos Toques de pé e Passe à parede em que obteve o mesmo registo da época 2003/04. Contudo apenas na Agilidade, M-teste e Remate essa melhoria foi substancial.

E) Sugestões

O Tiago precisa de melhorar em diversos aspectos nos quais manifestou lacunas evidentes nos dois primeiros anos do estudo. Ainda assim, deverá ser dada prioridade ao treino da força explosiva, capacidades coordenativas, capacidade aeróbia e domínio de bola.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Telmo Cerveira

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)

Idade decimal: 11.45 anos (2003/04)

Idade óssea: 10.62 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	134.9	139.6	+4.7	<D1
Massa corporal, kg	31.0	33.0	+2.0	D1-D2
Soma 4 pregas, mm	23	28	+5	D2-D3
SE, cm	31.9	31.1	-0.8	>D9
SCM, cm	32.3	33.2	+0.9	D8-D9
Agilidade, seg.	20.99	19.16	+1.83	D3-D4
7 Sprints – melhor, seg.	8.27	7.53	+0.74	D5-D6
7 Sprints – média, seg.	8.55	7.71	+0.84	D6-D7
7 Sprints – índice fadiga, #	0.38	0.36	+0.02	D7-D8
Yo-yo (Nível 1), m	1560	1440	-120	D6-D7
Yo-yo (Nível 2), m	-	400	-	-
Toques de pé, #	46	48	+2	D8-D9
M-teste, seg.	15.39	12.96	+2.43	D4-D5
Passe à parede, #	22	19	-3	D9
Remate, #	6	7	+1	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Telmo Cerveira, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados na impulsão vertical (SE e SCM), índice de fadiga dos 7 sprints, Toques de pé e Passe à parede. Nas restantes variáveis teve um desempenho mediano. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias substanciais na Agilidade, 7 sprints (melhor e média) e no M-teste. Há a registar ainda ligeiras regressões no SE, Yo-yo e Passe à parede.

E) Sugestões

O Telmo precisa de melhorar fundamentalmente a sua capacidade aeróbia. Deverá ser ainda atribuída uma maior ênfase ao desenvolvimento da proficiência no passe, dada a regressão verificada de 2003/04 para 2004/05.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Ricardo Almeida

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)

Idade decimal: 11.95 anos (2003/04)

Idade óssea: 11.99 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	144.4	150.6	+6.2	D5-D6
Massa corporal, kg	37.0	41.5	+4.5	D4-D5
Soma 4 pregas, mm	25	25	0	D3-D4
SE, cm	26.2	33.4	+7.2	D7-D8
SCM, cm	27.4	37.1	+9.7	D6-D7
Agilidade, seg.	21.86	20.45	+1.41	D1-D2
7 Sprints – melhor, seg.	8.91	7.89	+1.02	D1-D2
7 Sprints – média, seg.	9.04	8.21	+0.83	D3-D4
7 Sprints – índice fadiga, #	0.25	0.69	-0.44	D9
Yo-yo (Nível 1), m	1480	2200	+720	D6-D7
Yo-yo (Nível 2), m	-	720	-	-
Toques de pé, #	29	100	+71	D7-D8
M-teste, seg.	15.62	13.79	+1.83	D4-D5
Passé à parede, #	22	22	0	D9
Remate, #	3	6	+3	D1

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Ricardo Almeida, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados no SE, índice de fadiga dos 7 sprints, Toques de pé e Passe à Parede. Por sua vez na Agilidade, 7 sprints (melhor) e Remate apresenta resultados bastante fracos. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05, verificamos melhorias muito substanciais em todas as variáveis à exceção do índice de fadiga dos 7 sprints (ligeira regressão) e do Passe à parede (obteve o mesmo valor que na época anterior).

E) Sugestões

Embora apresentando grandes melhorias, o Ricardo obteve resultados (em 2004/05) relativamente fracos na Agilidade e Remate. Deverá por isso ser dada uma maior ênfase ao treino das capacidades coordenativas e da precisão no remate.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Tiago Cerveira
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.45 anos (2003/04)
Idade óssea: 9.76 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	132.2	136.9	+4.7	<D1
Massa corporal, kg	28.0	31.0	+3.0	<D1
Soma 4 pregas, mm	16	18	+2	<D1
SE, cm	20.3	28.2	+8.1	D2-D3
SCM, cm	24.0	47.0	+23.0	D3-D4
Agilidade, seg.	18.82	18.07	+0.75	>D9
7 Sprints – melhor, seg.	7.79	7.59	+0.20	D8-D9
7 Sprints – média, seg.	8.15	7.98	+0.17	D8-D9
7 Sprints – índice fadiga, #	1.05	1.26	-0.21	D2
Yo-yo (Nível 1), m	2480	2480	0	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	840	-	-
Toques de pé, #	51	122	+71	D8-D9
M-teste, seg.	13.50	13.25	+0.25	>D9
Passe à parede, #	21	22	+1	D8
Remate, #	6	10	+4	D4-D5

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Tiago Cerveira comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta excelentes resultados na maioria dos testes realizados (Agilidade, melhor e média dos 7 sprints, Yo-yo, Toques de pé, M-teste e Passe à parede). Apenas apresenta resultados relativamente fracos no SE e no índice de fadiga dos 7 sprints. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05, verificamos que apresentou incrementos (especialmente no SE, SCM e Agilidade) em todas as variáveis à exceção do índice de fadiga dos 7 sprints (ligeira regressão) e Yo-yo (obteve um valor igual ao da época anterior).

E) Sugestões

O Tiago é extremamente baixo e pouco corpulento para a idade, situação provavelmente resultante de uma maturidade tardia (tem uma idade óssea 1.69 anos inferior à sua idade cronológica). Tendo em conta os excelentes resultados obtidos tanto nas variáveis de desempenho motor como nas habilidades motoras específicas do futebol, torna-se essencial acautelar os tempos de descanso em períodos de maior densidade de competições e treinos.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Bruno Caldeira

Clube: Associação Académica de Coimbra

Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)

Idade decimal: 11.41 anos (2003/04)

Idade óssea: 13.30 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	145.6	150.2	+4.6	D5-D6
Massa corporal, kg	32.5	35.0	+3.0	D2
Soma 4 pregas, mm	14	18	+4	<D1
SE, cm	21.5	22.5	+1.0	D3-D4
SCM, cm	21.8	34.6	+12.8	D1-D2
Agilidade, seg.	20.60	20.00	+0.60	D4-D5
7 Sprints – melhor, seg.	8.64	8.16	+0.48	D2-D3
7 Sprints – média, seg.	8.82	8.51	+0.31	D4
7 Sprints – índice fadiga, #	0.29	0.35	-0.06	D8-D9
Yo-yo (Nível 1), m	600	1160	+560	D1-D2
Yo-yo (Nível 2), m	-	280	-	-
Toques de pé, #	11	17	+6	D3-D4
M-teste, seg.	16.77	15.25	+1.52	D1-D2
Passe à parede, #	17	18	+1	D3
Remate, #	7	8	+1	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Bruno Caldeira, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apenas apresenta bons resultados no índice de fadiga dos 7 sprints. Nas restantes variáveis o seu desempenho é mediano e mesmo fraco nos casos do SCM, 7 sprints (melhor), Yo-yo, M-teste e Passe à parede. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar o facto de melhorar em todas as variáveis à excepção do índice de fadiga dos 7 sprints em que apresenta uma muito ligeira regressão. Os maiores incrementos ocorreram no SCM, Agilidade, 7 sprints (melhor), Yo-yo e M-teste.

E) Sugestões

O Bruno sugere estar 1.89 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso mesmo ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Precisa de melhorar substancialmente a sua capacidade aeróbia e as habilidades motoras específicas do futebol.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: Renato França
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.54 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.16 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	142.7	152.7	+10.0	D3-D4
Massa corporal, kg	35.5	42.5	+7.0	D3
Soma 4 pregas, mm	18	22	+4	<D1
SE, cm	30.8	31.5	+0.7	>D9
SCM, cm	30.5	33.4	+2.9	D8-D9
Agilidade, seg.	21.52	18.20	+3.32	D2-D3
7 Sprints – melhor, seg.	8.37	7.37	+1.00	D4-D5
7 Sprints – média, seg.	8.37	7.61	+0.76	D7-D8
7 Sprints – índice fadiga, #	0.17	0.40	-0.23	>D9
Yo-yo (Nível 1), m	2480	2880	+400	>D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	1000	-	-
Toques de pé, #	27	37	+10	D6-D7
M-teste, seg.	14.36	13.02	+1.34	D8
Passe à parede, #	22	22	-	D9
Remate, #	7	9	+2	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta Renato França, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), 7 sprints (média e índice de fadiga), Yo-yo, M-teste e Passe à parede. O seu resultado mais fraco surge na Agilidade. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria global dos seus resultados. É de realçar os grandes incrementos fundamentalmente na Agilidade, mas também nos 7 sprints (melhor e média), Yo-yo e M-teste.

E) Sugestões

O Renato sugere estar 1.89 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso mesmo ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade. Tendo em conta os excelentes resultados obtidos nos testes realizados na época 2004/05, deve procurar desenvolver o seu domínio de bola visto esta ser uma área onde apresenta ainda uma grande margem de progressão.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: João Pereira
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.87 anos (2003/04)
Idade óssea: 11.73 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	146.7	151.0	+4.3	D6-D7
Massa corporal, kg	37.5	41.0	+3.5	D5
Soma 4 pregas, mm	24	27	+3	D3
SE, cm	32.0	38.3	+6.3	>D9
SCM, cm	33.0	39.3	+6.3	D8-D9
Agilidade, seg.	20.41	18.41	+2.0	D4-D5
7 Sprints – melhor, seg.	8.27	7.45	+0.82	D5-D6
7 Sprints – média, seg.	8.97	7.93	+1.04	D3-D4
7 Sprints – índice fadiga, #	1.08	0.96	+0.12	D1-D2
Yo-yo (Nível 1), m	640	2320	+1680	D1-D2
Yo-yo (Nível 2), m	-	760	-	-
Toques de pé, #	10	55	+45	D3-D4
M-teste, seg.	15.08	12.68	+2.40	D6-D7
Passé à parede, #	16	16	0	D2
Remate, #	7	9	+2	D6

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta João Pereira, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados apenas nas provas de impulsão vertical. Nas restantes variáveis regista valores medianos e até bastante fracos como no índice de fadiga dos 7 sprints, Yo-yo e Passe à parede. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05 é de realçar melhorias muito substanciais em todas as provas realizadas à exceção do Passe à parede em que manteve o registo da época anterior. Os maiores incrementos ocorreram na Agilidade, 7 sprints (melhor e media), Yo-yo e M-teste.

E) Sugestões

O João teve como resultado mais fraco no cômputo dos dois anos o Passe à parede. Deve por isso mesmo ser dada uma maior ênfase ao desenvolvimento da sua proficiência no passe.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: José Relvão
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.78 anos (2003/04)
Idade óssea: 10.95 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	139.4	144.1	+4.7	D2-D3
Massa corporal, kg	36.0	39.0	+3.0	D3-D4
Soma 4 pregas, mm	24	29	+5	D3
SE, cm	25.2	31.9	+6.7	D6-D7
SCM, cm	27.5	28.4	+0.9	D6-D7
Agilidade, seg.	20.25	18.89	+1.36	D5-D6
7 Sprints – melhor, seg.	8.66	7.59	+1.07	D2-D3
7 Sprints – média, seg.	8.84	7.87	+0.97	D3-D4
7 Sprints – índice fadiga, #	0.87	0.39	+0.48	D3-D4
Yo-yo (Nível 1), m	2320	2800	+480	D8-D9
Yo-yo (Nível 2), m	-	960	-	-
Toques de pé, #	4	7	+3	D1
M-teste, seg.	16.01	15.36	+0.65	D2-D3
Passe à parede, #	15	16	+1	D1-D2
Remate, #	4	10	+6	D2

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta José Relvão, comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta como único ponto forte o resultado obtido no Yo-yo. Nas restantes variáveis, regista valores medíocres. Os seus piores resultados surgem nos 7 sprints (melhor) e em todas as provas de avaliação das habilidades motoras. Analisando a variação do seu desempenho da época 2003/04 para a de 2004/05, verificamos melhorias substanciais nos testes de avaliação do desempenho motor (maiores incrementos na Agilidade e 7 sprints). Nas variáveis técnicas, embora melhorando em todos os testes, apenas registou um grande incremento do seu desempenho no Remate.

E) Sugestões

Tendo em conta os bons resultados obtidos pelo José em 2004/05 nas provas de desempenho motor, torna-se premente uma grande melhoria nas habilidades motoras específicas do futebol, particularmente no domínio de bola, condução de bola e passe.

RELATÓRIO INDIVIDUAL

A) Identificação

Nome: João Costa
Clube: Associação Académica de Coimbra
Escalão: Infantis (2003/04); Infantis (2004/05)
Idade decimal: 11.01 anos (2003/04)
Idade óssea: 13.01 anos (2003/04)

B) Caracterização

Variáveis	2003/04	2004/05	Variação	Posição normativa
Estatura, cm	138.8	146.6	+8.8	D2-D3
Massa corporal, kg	37.0	42.5	+5.5	D4-D5
Soma 4 pregas, mm	38	46	+8	D7-D8
SE, cm	26.9	28.6	+1.7	D7-D8
SCM, cm	28.0	33.7	+5.7	D7-D8
Agilidade, seg.	20.69	19.81	+0.88	D4-D5
7 Sprints – melhor, seg.	8.21	7.93	+0.28	D6
7 Sprints – média, seg.	8.96	8.57	+0.39	D3-D4
7 Sprints – índice fadiga, #	1.00	1.28	-0.28	D2-D3
Yo-yo (Nível 1), m	520	960	+440	D1-D2
Yo-yo (Nível 2), m	-	200	-	-
Toques de pé, #	37	48	+11	D8
M-teste, seg.	14.88	13.55	+1.33	D7
Passé à parede, #	21	20	-1	D8
Remate, #	8	9	+1	D7

C) Quadro resumo

Tempo Total Treino	Nº Treinos	Tempo Total Jogo	Nº Jogos	Nº Lesões	Dias lesionado
--------------------	------------	------------------	----------	-----------	----------------

D) Resumo dos pontos fortes e pontos fracos

O atleta João Costa comparativamente à restante amostra de infantis (época 2003/04), apresenta bons resultados nos saltos de impulsão vertical (SE e SCM) e em todas as variáveis técnicas (Toques de pé, M-teste, Passe à parede e Remate). Os seus resultados mais fracos surgem no índice de fadiga dos 7 sprints e no Yo-yo. Comparando os dados de 2003/04 com os de 2004/05, verificamos uma melhoria substancial no SCM, Agilidade, Yo-yo (embora continue com um registo muito fraco) e M-teste. Nas restantes variáveis obteve pequenos incrementos e até uma ligeira regressão no índice de fadiga dos 7 sprints e no Passe à parede.

E) Sugestões

O João sugere estar 1.44 anos adiantado na idade óssea relativamente à cronológica. Pode por isso mesmo ser submetido a um maior volume de treino que os seus colegas de menor idade, sobretudo no que diz respeito à aptidão aeróbia, onde é notória a necessidade de melhorar.

REFERÊNCIAS

Ávila, J. (2000). *Estudo Antropométrico e de Aptidão Física dos Grupos Extremos de Actividade e Inactividade em Jovens Peripubertários do Sexo Masculino*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Balsom, P. (1999) La Evaluación del Rendimiento Fisico. *Manual de las Ciencias del Entrenamiento. Fútbol*. Ekblom, B. (Ed). Editorial Paidotribo. Barcelona

Bragada, J. (1994). Testes de Aptidão Física em Jovens Hoquistas. *Horizonte*, 11 (64), 136-140.

Council of Europe (1988). EUROFIT. *Handbook for EUROFIT Tests of Physical Fitness*. Committee for the Development of Sport. Committee of Experts on Sports Research. Rome.

Coelho e Silva, M.; Figueiredo, A.; Sobral, F. e Malina, R.M. (2004). Profile of Youth Soccer Players: Age-Related Variation and Stability. *Children and Youth in Organized Sports*. Coelho e Silva, M. e Malina, R.M. (Eds). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Cunha, M. (2001). *Variação Somática e de Performance no Período Peri-Pubertário*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Dias, J. (2002). *Iniciação Desportiva de Jovens Futebolistas. Estudo no Escalão Etário dos 11 aos 12 Anos*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Figueiredo, A. (2001). *Efeitos de Selecção Dimensional e Funcional em Jogadores de Futebol Infantis e Iniciados, Segundo o Tempo de Permanência no Escalão*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.

Malina, R.M. e Bouchard, C. (1991). *Growth Maturation and Physical Activity*. Human Kinetics. Champaign. Illinois.

Malina, R.M.; Battista, R.A.; Siegel, S.R. (2002). Anthropometry of Adult Athletes: Concepts, Methods and Applications. In Driskell, J. A e Wolinsky, I (eds). *Nutritional Assesment of athletes*. CRC Press. Boca Raton. Florida.

Marques, A.; Costa, A.; Maia, J.; Oliveira, J. e Gomes, P. (1991). Aptidão Física. In FACDEX, *Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Portuguesa*, 33-53. Sobral, F. e Marques, A. (Eds). Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.

- Marques, A.; Gomes, P.B.; Oliveira, J.; Costa, A.; Graça, A. e Maia, J. (1992). Aptidão Física. In: FACDEX, *Desenvolvimento Somato-Motor e Factores de Excelência Desportiva na População Portuguesa*, 21-43. Sobral, F. e Marques, A. (Eds). Volume 2. Relatório Parcelar Área do Grande Porto. Ministério da Educação. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Lisboa.
- Mueller, W.H. e Martorell, R. (1988). Reliability and accuracy of measurement. In Lohman, T.; Roche, A. e Martorell, R. (Eds). *Anthropometric Standardisation Reference Manual*. Human Kinetics. Champaign. Illinois.
- Pinto, R. (2002). *Variação Morfológica e de Aptidão Motora na Transição entre os Escalões de Infantis e Iniciados*. Monografia de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.
- Reilly, T.; Williams, A.M.; Nevill, A. e Franks, A. (2000). A Multidisciplinary Approach to talent Identification in Soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 695-702.
- Ross, W.D. e Marfell-Jones, M.J. (1991). Kinanthropometry. In Macdougall, J.; Wenger, H. e Green, H. (Eds). *Physiological Testing of High Performance Athlete*. Second Edition. Human Kinetics. Champaign. Illinois
- Safrit, M.J. (1995). *Complete Guide to Youth Fitness Testig*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.
- Seabra, A.; Maia, J.; e Garganta, R.. (2001) Crescimento, Maturação, Aptidão Física, Força Explosiva, e Habilidades Motoras Específicas. Estudo em Jovens Futebolistas e Não Futebolistas do Sexo Masculino dos 12 aos 16 Anos de Idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (2), 22-35.
- Stratton, G.; Reilly, T.; Williams, A.M. e Richardson, D. (2004). *Youth Soccer. From Science to Performance*. Routledge. London

ANEXO I

PROTOCOLOS DOS TESTES DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR

Agilidade – 10x5 metros

Objectivo:

O objectivo do teste é conhecer a agilidade dos atletas, isto é, a capacidade de realizar deslocamentos e mudanças de direcção em espaços reduzidos.

Descrição/Protocolo:

Partindo da posição de pé ou de semi-agachamento os indivíduos realizam 10 percursos de 5 metros no mais curto espaço de tempo. Os sujeitos correm num corredor com 5 metros de comprimento definidos por sinalizadores, e quando atingem o final deste corredor, é contabilizado um percurso, tendo de travar e inverter o sentido da corrida de forma a realizar outro percurso de 5 metros, e assim sucessivamente até contabilizar dez percursos.

Material:

Para a realização deste teste são necessários sinalizadores de percurso, cronómetro e fita métrica.

Salto estático (SE) e Salto com contra movimento (SCM)

Descrição/Protocolo:

No SE o sujeito com os membros inferiores semi-flectidos à largura dos ombros e o tronco ligeiramente inclinado à frente, realiza um salto à altura máxima, sem tirar as mãos da cintura pélvica.

No SCM o executante parte de pé e passando sem interrupção pela mesma posição de agachamento descrita no SE, salta à máxima altura sem retirar as mãos da cintura.

Em ambos os saltos a recepção deve ser realizada com os membros inferiores em extensão, pois, caso contrário, o tempo de voo seria aumentado, sem que a isso correspondesse uma maior altura de elevação do centro de gravidade.

Material:

Para realização dos testes é necessário um *Ergo-jump*.

7 Sprints

Objectivo:

O objectivo deste teste é avaliar a capacidade anaeróbia dos jogadores com mudanças de direcção e fase de recuperação activa.

Descrição/Protocolo:

O teste contempla a realização de 7 *sprints* com 34,14 metros cada, alternados com 25 segundos de recuperação.

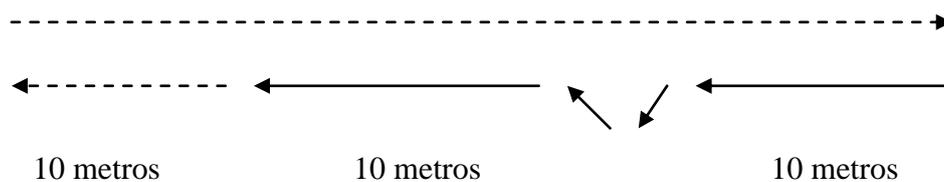
A partida para qualquer um dos *sprints* deve ser feita de forma estática.

O ritmo de recuperação do executante é opção deste, desde que não exceda os 25 segundos desde a chegada ao fim do percurso em *sprint* até ao início de novo *sprint*.

O executante no final de cada *sprint* deve manter a mesma direcção e sentido durante um espaço de 10 metros que serve para proceder à desaceleração.

O juiz cronometrista que está a registar o tempo de recuperação do executante informa-o, em intervalos de 5 segundos, do tempo que falta para o início de novo *sprint*.

A prova é realizada por um elemento de cada vez, realizando os 7 *sprints* consecutivamente, sendo o resultado expresso em segundos e centésimos de segundo.



Material:

Sinalizadores, células fotoeléctricas e cronómetro.

Yo-yo

Objectivo:

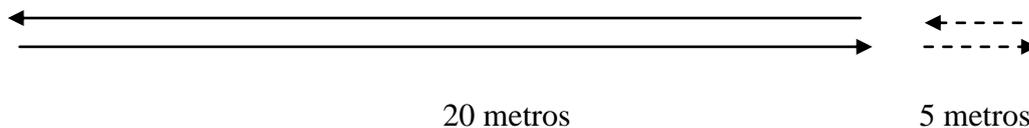
O *Yo-yo intermittent endurance test* é um teste de patamares progressivos que inclui um período de recuperação entre cada dois percursos de 20 metros. Avalia a capacidade de um sujeito para executar esforços de elevada intensidade de uma forma repetida. O objectivo do teste é concluir o maior número de percursos possíveis mantendo o ritmo requerido.

Descrição/Protocolo:

Consiste em realizar percursos de 20 metros, em regime de vaivém, a uma velocidade imposta por sinais sonoros, progressivamente mais rápidos. Incluiu um período de recuperação activa de 5 segundos entre percursos consecutivos 2x20 metros. O período de recuperação consiste em contornar um cone, a andar, que está a 2.5 metros da marca de partida.

O teste dá-se por finalizado com a desistência do participante, ou quando este não consegue atingir a linha demarcada duas vezes consecutivas.

É controlado e registado, por um observador, o número de percursos completos realizados por cada participante, em ficha de registo própria. Os restantes observadores controlaram a prova garantido o cumprimento do protocolo por parte dos participantes.



Material:

Sinalizadores; fita métrica; aparelhagem de som; cassette com os sinais sonoros; ficha de registo.

ANEXO II

PROTOCOLOS DOS TESTES DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS 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 pára sempre que a bola toque 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-teste

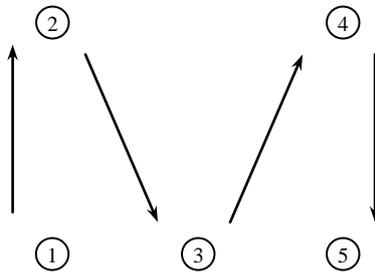
Objectivo:

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:

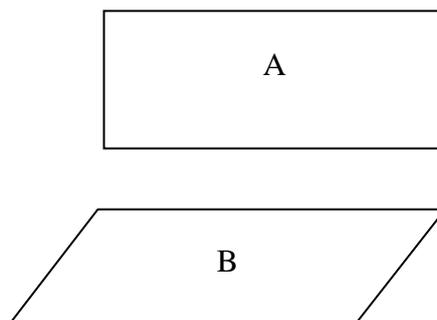
Este teste pretende avaliar a coordenação óculo-pedal, coordenação corporal e agilidade dos atletas.

Descrição/Protocolo:

Uma área alvo (área A) com 1.22 metros de altura (a partir do solo) e 2.44 metros de largura é desenhada na parede. No solo a 1.83 metros da área alvo fixada na parede, marca-se uma área (área B) de 1.83 metros de comprimento por 4.23 metros de largura.

A prova consiste em fazer o maior número de passes à parede (auto-passe) durante 20 segundos. Cada executante tem três tentativas na realização do teste, sendo contabilizada a melhor.

Cada vez que o executante tocar a bola com as mãos ou sair da área B para ir buscar a bola de pois de um passe mal direccionado, deverá ser penalizado com um ponto que, no final da prova irá subtrair ao número total de passes. Na realização da prova, os sujeitos podem utilizar todas as superfícies de contacto com a bola permitidas pelos regulamentos da modalidade.



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 precisão em relação a um alvo.

Descrição/Protocolo:

Considerando um espaço de 9x9 metros, colocar ou desenhar 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 deve procurar introduzir ou fazer tocar a bola nos espaços/alvos 1 (espaço central), 2 (acima de 1), 3 (rectângulos laterais), 5 (cantos superiores direito e esquerdo), num total de 5 tentativas. O executante deve procurar obter o máximo de pontos (o espaço 5 corresponde a 5 pontos, o espaço 3 corresponde a 3 pontos e assim sucessivamente), rematando sempre atrás da linha de 9 metros.

5	2	5
3	1	3

Material:

1 bola, baliza (2x3 metros) e 3 cordas ou fita isoladora para delimitar a baliza.