

ÍNDICE GERAL

Índice Geral.....	I
Índice de Tabelas.....	III
Índice de Figuras.....	V
Lista de Anexos.....	VII
Abreviaturas.....	IX
Agradecimentos.....	XI
Resumo.....	1

ESTUDO 1 – Controlo e qualidade dos dados na prova de toques de pé

1 – Introdução.....	3
1.1 Importância do controlo da qualidade dos dados em estudos longitudinais.....	3
1.2 Apresentação e discussão dos protocolos de avaliação das habilidades motoras da prova de toques de pé.....	3
1.2.1 Habilidades motoras.....	3
1.2.2 Descrição do teste.....	4
1.2.3 Outros estudos realizados.....	4
2 – Metodologia.....	7
2.1 Objectivo do teste.....	7
2.2 Identificação da amostra.....	7
2.3 Identificação da variável.....	7
2.4 Descrição/protocolo do teste.....	7
2.5 Instrumentos de medida.....	7
2.6 Modo de recolha da informação.....	8
2.7 Tratamento dos dados.....	8
3 – Apresentação dos resultados.....	9
3.1 Determinação da média.....	9
3.2 Determinação do desvio padrão.....	10
3.3 Determinação do erro técnico de medida.....	12
3.4 Determinação da variância combinada.....	13
3.5 Determinação do coeficiente de fiabilidade.....	13

4 – Discussão e Conclusão.....	15
4.1 Conceito de fiabilidade, precisão e independência.....	15
4.2 Conclusão.....	15

ESTUDO 2 – Relatório parcial dos incrementos anuais dos atletas iniciados e juvenis do Clube de Futebol União de Coimbra

1 - Objectivos.....	17
1.1 Avaliação e controlo do treino no geral e na óptica da formação desportiva em particular.....	17
1.2 Retorno da investigação para os clubes, treinadores e atletas.....	19

2 – Metodologia.....	21
2.1 Apresentação das variáveis.....	21
2.1.1 Variáveis somáticas simples.....	21
2.1.2 Variáveis de desempenho motor.....	21
2.1.3 Habilidades motoras.....	22
2.2 Valores Normativos.....	22
2.3 Estatística Descritiva.....	22
2.4 Relatórios Individuais.....	22
2.5 Modo de Recolha da Informação.....	23

3 – Valores normativos.....	27
3.1 Valores normativos – Iniciados.....	27
3.2 Valores normativos – Juvenis.....	28

4 – Estatística descritiva por clube.....	29
4.1 Estatística descritiva por clube – Iniciados.....	29
4.2 Estatística descritiva por clube – Juvenis.....	30

5 – Relatórios individuais.....	31
--	-----------

6 – Referências Bibliográficas.....	53
--	-----------

Anexos

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de toques pé (n=21).....	9
Tabela 2. Determinação do desvio padrão no momento 1 na prova de toques pé.....	10
Tabela 3. Determinação do desvio padrão no momento 2 na prova de toques pé.....	11
Tabela 4. Determinação do erro técnico de medida na prova de toques pé.....	12
Tabela 5. Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário à sua recolha.....	21
Tabela 6. Apresentação das variáveis de desempenho motor.....	21
Tabela 7. Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras manipulativas específicas do futebol.....	22
Tabela 8. Valores normativos para os futebolistas Iniciados (n = 61).....	27
Tabela 9. Constituição da amostra de Juvenis nas diferentes variáveis em estudo.....	28
Tabela 10. Valores normativos para os futebolistas Juvenis.....	28
Tabela 11. Estatística descritiva por clubes (Iniciados).....	29
Tabela 12. Estatística descritiva por clubes (Juvenis).....	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Exercício 1 (adaptado de Ramos, 2002).....	Anexo II
Figura 2. Exercício 2.....	Anexo II
Figura 3. Exercício 3.....	Anexo II
Figura 4. Exercício 4.....	Anexo II
Figura 5. Exercício 5 (adaptado de Ramos, 2002).....	Anexo II
Figura 6. Exercício 6 (adaptado de Ramos, 2002).....	Anexo II
Figura 7. Exercício 7 (adaptado de Ramos, 2002).....	Anexo II
Figura 8. Exercício 8 (adaptado de Pacheco, 2001).....	Anexo II
Figura 9. Exercício 9 (adaptado de Pacheco, 2001).....	Anexo II
Figura 10. Exercício 10 (adaptado de Pacheco, 2001).....	Anexo II
Figura 11. Exercício 11 (adaptado de Pacheco, 2001).....	Anexo II
Figura 12. Exercício 12 (adaptado de Leal & Quinta, 2001).....	Anexo II
Figura A. Medição da estatura ou altura total do corpo segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	Anexo III
Figura B. Medição da altura sentado do corpo segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	Anexo III
Figura C. Medição da massa corporal segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	Anexo III
Figura D. Localização dos diâmetros bicôndilo-umeral, bicôndilo-femural, biacromial e bicristal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	Anexo III
Figura E. Circunferência do braço em contração máxima (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	Anexo III
Figura F. Circunferência da perna ou geminal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	Anexo III
Figura G. Técnica de medição da prega suprailíaca (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	Anexo III

Figura H. Técnica de medição da prega tricipital (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....Anexo III

Figura I. Técnica de medição da prega subescapular (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....Anexo III

Figura J. Técnica de medição da prega suprailíaca (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....Anexo III

Figura L. Técnica de medição da prega geminal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991)...Anexo III

Figura M. Percurso do teste de 10x5 metros.....Anexo IV

Figura N. Percurso do teste de 7 sprints.....Anexo IV

Figura O. Percurso do teste Yo-Yo de recuperação intermitente.....Anexo IV

Figura P. Percurso do M-Test.....Anexo V

Figura Q. Esquema da baliza utilizada para o teste de remate.....Anexo V

LISTA DE ANEXOS

Anexo I. Regras Metodológicas Para o Melhoramento das Capacidades: (1) anaeróbias aláticas

(2) anaeróbias lácticas e (3) aeróbias

Anexo II. Sugestões de Exercícios

Anexo III. Medição das Variáveis Antropométricas

Anexo IV. Testes de Avaliação da Performance Motora

Anexo V. Testes de Habilidades Motoras Manipulativas Específicas do Futebol