

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	I
PENSAMENTO	II
RESUMO	III
ÍNDICE GERAL	IV
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE QUADROS	VII
ÍNDICE DE TABELAS	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS	IX
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. Enquadramento do estudo	1
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA	4
1. Caracterização da modalidade – futebol	4
1.1. Pirâmide etária na formação desportiva	5
1.2. Caracterização do futebol infanto-juvenil	6
2. Caracterização do jovem dos 11 aos 17 anos	7
2.1. Crescimento e maturação	7
3. Habilidades motoras	12
3.1. Habilidade motora específica toques de pé	15
4. Desempenho motor	15
4.1. Força explosiva	16
4.2. Consumo máximo de oxigénio (VO_{2max})	17
4.3. Capacidade anaeróbia	18
4.4. Velocidade	20
5. Estabilidade e <i>tracking</i>	21
CAPÍTULO III - METODOLOGIA	23
1. Caracterização da amostra	23
2. Apresentação das variáveis	23
2.1. Variáveis somáticas simples	23
2.2. Desempenho motor	24
2.3. Habilidades motoras específicas do futebol	24
3. Recolha dos dados	25
4. Inibição de factores de erro	28
5. Tratamento dos dados	28
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	29
1. Estatística descritiva	30

1.1. Teste 7 sprints.....	30
1.1.1. Melhor sprint.....	30
1.2. Habilidades motoras.....	32
1.2.1. Teste toques de pé.....	32
2. Correlações.....	34
2.1. Teste 7 sprints.....	34
2.1.1. Melhor sprint.....	34
2.2. Habilidades motoras.....	35
2.2.1. Teste toques de pé.....	35
CAPÍTULO V - CONCLUSÕES.....	37
1. Melhor sprint.....	37
2. Toques de pé.....	38
CAPÍTULO VI - BIBLIOGRAFIA.....	39
CAPÍTULO VII - ANEXOS.....	45
ANEXO I - PROTOCOLOS DOS TESTES DE AVALIAÇÃO DAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS SIMPLES.....	46
ANEXO II - PROTOCOLOS DOS TESTES DE AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR.....	53
ANEXO III - PROTOCOLOS DOS TESTES DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS DO FUTEBOL.....	57
ANEXO IV - GRELHAS DE RECOLHA DE DADOS.....	61
ANEXO V - VALORES NORMATIVOS.....	66
ANEXO VI - RELATÓRIOS INDIVIDUAIS.....	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estatística descritiva do melhor sprint realizado no teste 7 sprints, ao longo do estudo.	30
Figura 2. Estatística descritiva do teste toques de pé, ao longo do estudo.....	32
Figura 3. Medição da estatura ou altura total do corpo segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	47
Figura 4. Medição da altura sentado do corpo segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	47
Figura 5. Medição da massa corporal segundo Ross & Marfell-Jones (1991).....	48
Figura 6. Localização dos diâmetros bicôndilo-umeral, bicôndilo-femural, biacromial e bicristal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	48
Figura 7. Circunferência do braço em contração máxima (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991)....	49
Figura 8. Circunferência da perna ou geminal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	50
Figura 9. Técnica de medição da prega supriliaca (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	50
Figura 10. Técnica de medição da prega tricipital (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	51
Figura 11. Técnica de medição da prega subescapular (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	51
Figura 12. Técnica de medição da prega supriliaca (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	51
Figura 13. Técnica de medição da prega geminal (adaptado de Ross & Marfell-Jones, 1991).....	52

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário para a sua recolha.	24
Quadro 2. Apresentação das variáveis de desempenho motor.....	24
Quadro 3. Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras específicas do futebol.	25
Quadro 4. Clubes envolvidos no estudo.	25
Quadro 5. Significado das designações.	29

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Escalões etários de formação desportiva no futebol, adaptado de Comunicado nº1 da Federação Portuguesa de Futebol (disponível em: http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL_FUTEBOL/FEDERACAO/COMUNICADOS/CO1).	6
Tabela 2. Estatística descritiva do melhor sprint realizado no teste 7 sprints, ao longo do estudo.....	30
Tabela 3. Estatística descritiva do teste toques de pé, ao longo do estudo.....	32
Tabela 4. Correlação do melhor sprint realizado no teste 7 sprints, ao longo do estudo.....	34
Tabela 5. Correlação do teste toques de pé, ao longo do estudo.....	35
Tabela 6. Grelha de recolha dos dados antropométricos.....	62
Tabela 7. Grelha de recolha dos dados antropométricos (Juniões 2º ano).....	63
Tabela 8. Grelha de recolha dos dados de desempenho motor.....	64
Tabela 9. Grelha de recolha dos dados das habilidades específicas do futebol.....	65
Tabela 10. Valores normativos para os jovens futebolistas.....	67

LISTA DE ABREVIATURAS

#	número
cm	centímetros
g/mm ²	gramas por milímetros quadrados
kg	quilograma
m	metros
n	número de indivíduos na amostra
N1	dimensão da amostra no momento 1
N2	dimensão da amostra no momento 2
PVA	velocidade máxima de crescimento em altura
PVC	pico de velocidade de crescimento
r	coeficiente de correlação
SCM	salto vertical com contra-movimento
SE	salto vertical estático
seg.	segundos
V _{O₂máx}	consumo máximo de oxigénio