ANEXO I

Protocolos dos Testes de Avaliação da Performance Motora

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 trava 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: O sujeito com os membros inferiores semi-flectidos à largura dos

ombros e o tronco ligeiramente inclinado à frente, sem tirar as mãos da cintura pélvica

realiza um salto à altura máxima.

Para o SE o sujeito parte de uma posição de agachamento, enquanto que para o SCM o

executante parte de pé e passando pela mesma posição de agachamento, sem

interrupção, 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 eu isso

corresponda a uma maior altura de elevação do centro de gravidade.

Material: Para realização dos testes é necessário um Ergo-Jump.

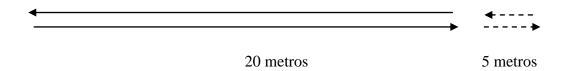
## Yo-Yo

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.

<u>Descrição/Protocolo:</u> 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.



<u>Material</u>: Sinalizadores; fita métrica; aparelhagem de som; cassete com os sinais sonoros; ficha de registo.

## 7 Sprints

<u>Objectivo</u>: O objectivo deste teste é avaliar a capacidade anaeróbia dos jogadores com mudanças de direcção e fase de recuperação activa.

<u>Descrição/Protocolo:</u> O teste contempla a realização de 7 *sprints* com 34,14 metros cada, alternados com 25 segundos de recuperação.

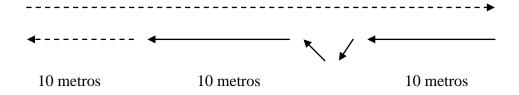
A partida para qualquer um dos sprints deve ser feita de forma estática.

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 informao, 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.