

UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**Estudo longitudinal de jovens futebolistas masculinos**

Controlo da qualidade dos dados nas provas de passe à parede e condução de bola e relatório parcial dos incrementos anuais dos infantis e iniciados do Clube de Futebol “Os Marialvas”

Mauro de Azevedo Paula

Maio, 2005

UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**Estudo longitudinal de jovens futebolistas masculinos**

Controlo da qualidade dos dados nas provas de passe à parede e condução de bola e relatório parcial dos incrementos anuais dos infantis e iniciados do Clube de Futebol “Os Marialvas”

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.

Mauro de Azevedo Paula

Maio, 2005

## ÍNDICE GERAL

<b>ÍNDICE GERAL</b> .....	<b>I</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b> .....	<b>II</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b> .....	<b>III</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABREVIATURAS</b> .....	<b>V</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>VI</b>
<b>ESTUDO 1</b>	
<b>CONTROLO DA QUALIDADE DOS DADOS NA PROVA DE CONDUÇÃO DE BOLA E PASSE À PAREDE</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Apresentação e discussão dos protocolos de passe à parede e condução de bola</b> .	<b>2</b>
<b>3. Determinação do Coeficiente de Fiabilidade</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Resultados</b> .....	<b>6</b>
4.1. Determinação das Médias.....	6
4.2. Determinação do desvio padrão .....	8
4.3. Determinação do erro técnico de medida .....	12
4.4. Determinação da variância combinada.....	14
4.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade .....	15
<b>5. Discussão e Conclusões</b> .....	<b>16</b>
<b>ESTUDO 2</b>	
<b>RELATÓRIO PARCIAL DOS INCREMENTOS ANUAIS DOS INFANTIS E INICIADOS DO CLUBE DE FUTEBOL “OS MARIALVAS”</b> .....	<b>17</b>
<b>1. Objectivo</b> .....	<b>17</b>
<b>2. Procedimentos</b> .....	<b>18</b>
2.1. Apresentação das variáveis.....	18
2.2. Variáveis somáticas simples .....	18
2.3. Desempenho motor .....	18
2.4. Habilidades motoras .....	19
2.5. Modo de recolha da informação .....	19
<b>3. Valores normativos</b> .....	<b>21</b>
3.1. Determinação dos decis .....	21
<b>4. Estatística descritiva por clube</b> .....	<b>22</b>
<b>5. Relatórios individuais</b> .....	<b>23</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>61</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>63</b>

## **LISTA DE ANEXOS**

**Anexo 1** - Protocolos dos Testes de Avaliação da Performance Motora

**Anexo 2** - Protocolos dos Testes de Avaliação das Habilidades Motoras Manipulativas Específicas do Futebol

## **ÍNDICE DE TABELAS**

**Tabela 1** – Determinação das médias no momento 1 e momento 2 na prova de condução de bola – M-teste (n=39)

**Tabela 2** – Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de passe à parede (n=39)

**Tabela 3** – Determinação do desvio padrão no momento 1 no M-Teste

**Tabela 4** – Determinação do desvio padrão no momento 2 no M-Teste

**Tabela 5** – Determinação do desvio padrão no momento 1 no passe à parede

**Tabela 6** – Determinação do desvio padrão no momento 2 no passe à parede

**Tabela 7** – Determinação do erro técnico de medida no M-Teste

**Tabela 8** – Determinação do erro técnico de medida no passe à parede

**Tabela 9** – Estudos comparativos relativos às provas de passe à parede e M-teste

**Tabela 10** – Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário à sua recolha.

**Tabela 11** – Apresentação das variáveis de desempenho motor

**Tabela 12** – Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras manipulativas específicas do futebol

**Tabela 13** – Valores normativos para futebolistas infantis (n=87)

**Tabela 14** – Valores normativos para futebolistas iniciados (n=72)

**Tabela 15** – Estatística descritiva por clube (Infantis)

**Tabela 16** – Estatística descritiva por clube (Iniciados)

## RESUMO

O estudo 1 apresenta-nos o controlo da qualidade dos dados nas provas de condução de bola e passe à parede, nos grupos etários de G11 e G13. Nesta fase são apresentados ainda os protocolos referentes a estas duas habilidades motoras, as características das amostras e as condições de aplicação dos testes.

É apresentado também o trabalho estatístico necessário, com o cálculo das médias, desvios padrão, erros técnicos de medida, variância combinada e coeficiente de fiabilidade.

Por último, é feita uma discussão dos resultados obtidos tendo em conta factores como a fiabilidade, a precisão e a independência dos dados, e onde serão também apresentados outros estudos que servirão de ponto de comparação.

O estudo 2 apresenta uma vertente mais prática deste estudo.

São apresentadas algumas tabelas com os valores normativos para atletas infantis e iniciados. De seguida é feita uma estatística descritiva por clube, com base nos dados da época 2003/2004.

Por último, é feito um relatório individual dos atletas infantis e iniciados, que na época de 2003/2004 pertenciam ao Clube de Futebol “Os Marialvas”. Este relatório apresenta-nos os dados dos atletas no ano de partida do estudo, assim como a sua posição normativa nesse ano. Serão também introduzidos os dados de 2004/2005 e feita a diferença entre estes dois valores com o intuito de verificar se houve ou não evoluções em cada atleta.

Na identificação de cada atleta, o clube será o representado na época 2004/2005. O escalão, a idade decimal e óssea referem-se também à época atrás referida.

Após relatarmos quais os pontos fortes e pontos fracos de cada jovem futebolista, serão feitas algumas recomendações, com vista à melhoria das vertentes técnicas ou físicas que estão em défice em cada caso específico.

## ABREVIATURAS

cm – Centímetros

R – Coeficiente de fiabilidade

Dp – Desvio padrão

N1 – Nível 1 do teste yo-yo

N2 – Nível 2 do teste yo-yo

e – Erro técnico de medida

et al. – e outros

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

Índ de Fadiga – Índice de Fadiga

kg – Kilogramas

M1 – Momento 1

M2 – Momento 2

Méd – Média

mm – Milímetros

m – Metros

N – Número de indivíduos da amostra

1º – Primeiro (ordem)

PACER – *Progressive aerobic continuous endurance run*

SCM – Salto com contra movimento

SE – Salto estático

seg. – Segundo (tempo)

YO-YO – *Intermittent endurance test*

VO<sub>2max</sub> – Consumo máximo de oxigénio

$\delta_c$  – Variância combinada

$\Sigma$  4 Pregas – Somatório das 4 pregas (Tricipital, Subescapular, Supraílica, Geminal)

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao coordenador do meu Seminário, o Professor Doutor Manuel João Coelho e Silva pela forma competente e simpática como nos orientou ao longo deste processo.

Ao meu orientador, Mestre António Figueiredo, pela amizade de muitos anos e pela disponibilidade que teve para connosco ao longo de todos estes meses.

Aos meus colegas de seminário, pelo ambiente que rodeou a elaboração deste trabalho e pela forma amiga e desinteressada como nos ajudámos durante este ano.

Também os atletas, treinadores, dirigentes e pais, merecem o meu agradecimento pela paciência e disponibilidade ao longo da época. Sem eles este trabalho teria sido impossível de realizar.

Aos meus pais e irmã, pelo percurso que percorremos juntos, mas do qual saímos vitoriosos. Sem dúvida que sem o vosso apoio não teria chegado a esta fase da minha vida da forma como cheguei...A vocês vos digo: Até sempre!

Por último, à Mica, pela amizade, pelo amor, pela competência que me deixa a quilómetros de distância...Obrigado por me teres ajudado quando mais precisei.

“Amo-te todos os dias, porque todos os dias és perfeita!”



## ESTUDO 1

# CONTROLO DA QUALIDADE DOS DADOS NA PROVA DE CONDUÇÃO DE BOLA E PASSE À PAREDE

### 1. Introdução

Apesar de Malina *et al.* (2002) se basearem em estudos antropométricos, afirmam que na realização de estudos se deve assegurar a precisão e fiabilidade das medições e a standardização das técnicas, devendo por isso mesmo as medições serem realizadas por indivíduos experientes.

Para obter dados precisos e fiáveis, aumentando a utilidade dos dados numa perspectiva comparativa. 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.

A determinação do coeficiente de fiabilidade é fundamental para que os investigadores possam decidir de uma forma consciente e informada, acerca da inclusão ou exclusão de determinadas variáveis num estudo. A recolha e análise da fiabilidade dos dados, ao longo de um estudo longitudinal, é assim um instrumento indispensável no controlo da qualidade das medições.

## **2. Apresentação e discussão dos protocolos de passe à parede e condução de bola**

As provas de passe à parede e condução de bola fazem parte de uma avaliação do atleta referente às habilidades motoras específicas do futebol.

Estes testes já foram utilizados por outros investigadores como foi o caso de Figueiredo, A. (2001), Seabra, A. (2002).

### *a) M-Teste (condução de bola)*

Considerando um espaço de 9X9 metros, com a bola controlada, conduzir a bola à máxima velocidade. Partindo da marca 1, contornar sucessivamente a marca 2, 3, 4 e terminar fazendo a bola tocar a marca 5.

Esta prova será controlada por dois vogais cronometristas.

O tempo final atribuído ao candidato, resultará da média aritmética simples entre dois tempos registados pelos dois vogais cronometristas.

Quando ocorrerem discrepâncias nos tempos registados, a decisão final pertencerá sempre e só ao Presidente do Júri, o qual após conferência com os dois vogais decidirá se manda repetir a prova, atribuir ao candidato o tempo mais razoável de acordo com o seu perfil de rendimento.

Logo que o atleta declare estar pronto para iniciar a prova, um dos vogais cronometristas responsabilizar-se-á pela partida. Esta deve ser perfeitamente audível, devendo o vogal proceder da seguinte forma: “preparar”, “parte”.

A contagem do tempo deve ser iniciada imediatamente após a ordem de partida.

Se no decorrer da prova for derrubado qualquer uma das marcas, esta deve ser recolocada pelo atleta no local devido e sempre de acordo com o normal desenvolvimento da prova.

Se o candidato terminar a prova deixando qualquer uma das marcas derrubada, será desclassificado.

O objectivo da prova é procurar fazer o menor tempo possível sem derrubar as marcas.

*b) Passe à parede*

Uma área alvo (área A) com 1,22m de altura (a partir do solo) e 2,44m de largura é desenhada na parede. No solo, a 1,83m da área alvo fixada na parede, marca-se uma área (área B) de 1,83m de comprimento por 4,23m de largura onde o executante deverá residir. A prova consiste em fazer o maior número possível 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 depois de um passe mal direccionado, deverá ser penalizado com um ponto que, no final da prova, irá subtrair ao número total de passes.

### **3. Determinação do Coeficiente de Fiabilidade**

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

O coeficiente de fiabilidade é um coeficiente utilizado para estimar a qualidade dos dados produzidos por um protocolo de medição. A partir da replicação de uma série de dados obtidos a partir de um grupo fixo de indivíduos é possível estabelecer a proporção entre a variância inter-individual e a variância intra-individual. Quando o lapso de tempo entre as duas séries de dados é curto, anula-se a variação fisiológica das medidas, sendo a variação intra-individual atribuída ao erro técnico de medida.

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 foi constituída por 39 atletas representantes de três Clubes: Associação Académica de Coimbra, Grupo Recreativo “O Vigor da Mocidade” e Associação Desportiva e Cultural da Adémia. Os atletas realizaram os testes em dois momentos, com uma semana de intervalo entre eles.

##### ***b) Variável***

Os atletas apresentaram-se no pavilhão 3 do Estádio Universitário pelas 9h15 (grupo da manhã), ou pelas 14h15 (grupo da tarde). Os praticantes ao chegarem, equipavam-se com o material indispensável para a realização dos testes. Este material é composto por, ténis, meias, calções ou calças de fato de treino e t-shirt ou camisola desportiva.

Seguia-se um período de aquecimento com duração de aproximadamente 15 minutos. Após uma breve explicação de todos os protocolos e de todos os testes que se iriam realizar, deu-se início à prova de agilidade.

Imediatamente a seguir os atletas foram divididos por todas as provas com o objectivo de trabalharmos por estações e assim rentabilizarmos o tempo dos testes.

### *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 determinamos 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

#### a) Condução de bola (M-Teste)

**Tabela 1.** Determinação das médias no momento 1 e momento 2 na prova de condução de bola – M-teste (n=39)

Sujeitos	Momento 1	Momento 2
X1	17,39	15,94
X2	13,82	14,34
X3	14,69	13,83
X4	18,00	16,47
X5	15,12	18,35
X6	13,68	14,58
X7	14,62	16,41
X8	15,36	15,58
X9	14,36	15,14
X10	15,27	14,25
X11	14,44	14,32
X12	13,44	13,81
X13	13,66	14,04
X14	15,65	15,58
X15	14,76	14,45
X16	16,21	16,60
X17	13,47	14,95
X18	19,07	17,79
X19	14,64	14,61
X20	14,50	15,11
X21	13,38	13,29
X22	14,55	13,89
X23	14,02	14,52
X24	13	12,9
X25	14,63	13,66
X26	15,54	16,19
X27	15,99	14,93
X28	14,44	14,53
X29	17,42	15,19
X30	13,91	13,56
X31	15,00	14,20
X32	13,27	13,37
X33	13,74	14,10
X34	18,39	18,56
X35	13,61	14,36
X36	14,41	15,56
X37	15,19	15,37
X38	14,96	15,97
X39	15,30	15,30
Soma	582,88	585,59
Média	14,95	15,02

*b) Passe à parede***Tabela 2.** Determinação das médias no momento 1 e 2 na prova de passe à parede (n=39)

Sujeitos	Momento 1	Momento 2
X1	12	14
X2	19	18
X3	18	19
X4	17	18
X5	18	19
X6	14	16
X7	13	13
X8	16	16
X9	19	15
X10	21	20
X11	22	21
X12	21	22
X13	19	20
X14	16	12
X15	21	21
X16	18	18
X17	18	18
X18	17	16
X19	21	20
X20	20	18
X21	22	21
X22	20	20
X23	18	18
X24	18	17
X25	22	23
X26	12	13
X27	17	17
X28	20	22
X29	14	16
X30	20	21
X31	17	20
X32	23	25
X33	19	22
X34	11	13
X35	19	24
X36	17	17
X37	18	19
X38	18	20
X39	19	20
Soma	704,00	722,00
Média	18,05	18,51

## 4.2. Determinação do desvio padrão

### a.1.) Condução de bola (M-Teste)

**Tabela 3.** Determinação do desvio padrão no momento 1 no M-Teste.

Sujeitos	Valor (v)	v-média	(v-média) <sup>2</sup>
X1	17,39	2,44	5,95
X2	13,82	-1,13	1,28
X3	14,69	-0,26	0,07
X4	18,00	3,05	9,30
X5	15,12	0,17	0,03
X6	13,68	-1,27	1,61
X7	14,62	-0,33	0,11
X8	15,36	0,41	0,17
X9	14,36	-0,59	0,35
X10	15,27	0,32	0,10
X11	14,44	-0,51	0,26
X12	13,44	-1,51	2,28
X13	13,66	-1,29	1,66
X14	15,65	0,70	0,49
X15	14,76	-0,19	0,04
X16	16,21	1,26	1,59
X17	13,47	-1,48	2,19
X18	19,07	4,12	16,97
X19	14,64	-0,31	0,10
X20	14,50	-0,45	0,20
X21	13,38	-1,57	2,46
X22	14,55	-0,40	0,16
X23	14,02	-0,93	0,86
X24	13	-1,95	3,80
X25	14,63	-0,32	0,10
X26	15,54	0,59	0,35
X27	15,99	1,04	1,08
X28	14,44	-0,51	0,27
X29	17,42	2,47	6,09
X30	13,91	-1,04	1,08
X31	15,00	0,05	0,00
X32	13,27	-1,68	2,83
X33	13,74	-1,21	1,46
X34	18,39	3,44	11,80
X35	13,61	-1,34	1,80
X36	14,41	-0,54	0,29
X37	15,19	0,24	0,06
X38	14,96	0,01	0,00
X39	15,30	0,35	0,12
Soma	582,88	-0,17	79,37
Média	14,95	0,00	2,04



A fórmula para determinação do desvio padrão é:

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

Logo, para os dados apresentados na Tabela 3, o desvio padrão é **igual a 1,43s**.

a.2.) Condução de bola (M-Teste)

**Tabela 4.** Determinação do desvio padrão no momento 2 no M-Teste

Sujeitos	Valor (v). m	v-média	(v-média) <sup>2</sup>
X1	15,94	0,92	0,85
X2	14,34	-0,68	0,46
X3	13,83	-1,19	1,42
X4	16,47	1,45	2,10
X5	18,35	3,33	11,09
X6	14,58	-0,44	0,19
X7	16,41	1,39	1,93
X8	15,58	0,56	0,31
X9	15,14	0,12	0,01
X10	14,25	-0,77	0,59
X11	14,32	-0,70	0,49
X12	13,81	-1,21	1,46
X13	14,04	-0,98	0,96
X14	15,58	0,56	0,31
X15	14,45	-0,57	0,32
X16	16,60	1,58	2,50
X17	14,95	-0,07	0,00
X18	17,79	2,77	7,67
X19	14,61	-0,41	0,17
X20	15,11	0,09	0,01
X21	13,29	-1,73	2,99
X22	13,89	-1,13	1,28
X23	14,52	-0,50	0,25
X24	12,9	-2,12	4,49
X25	13,66	-1,36	1,85
X26	16,19	1,17	1,37
X27	14,93	-0,09	0,01
X28	14,53	-0,49	0,25
X29	15,19	0,17	0,03
X30	13,56	-1,46	2,12
X31	14,20	-0,82	0,67
X32	13,37	-1,65	2,73
X33	14,10	-0,92	0,84
X34	18,56	3,54	12,53
X35	14,36	-0,66	0,44
X36	15,56	0,54	0,29
X37	15,37	0,35	0,12
X38	15,97	0,95	0,90
X39	15,30	0,28	0,08
Soma	585,59	-0,19	66,10
Média	15,02	0,00	1,69

Para os dados apresentados na Tabela 4, o desvio padrão é **igual a 1,30s**.

*b.1.) Passe à parede*

**Tabela 5.** Determinação do desvio padrão no momento 1 no passe à parede

Sujeitos	Valor (v). cm	v-média	(v-média) <sup>2</sup>
X1	12	-6,05	36,60
X2	19	0,95	0,90
X3	18	-0,05	0,00
X4	17	-1,05	1,10
X5	18	-0,05	0,00
X6	14	-4,05	16,40
X7	13	-5,05	25,50
X8	16	-2,05	4,20
X9	19	0,95	0,90
X10	21	2,95	8,70
X11	22	3,95	15,60
X12	21	2,95	8,70
X13	19	0,95	0,90
X14	16	-2,05	4,20
X15	21	2,95	8,70
X16	18	-0,05	0,00
X17	18	-0,05	0,00
X18	17	-1,05	1,10
X19	21	2,95	8,70
X20	20	1,95	3,80
X21	22	3,95	15,60
X22	20	1,95	3,80
X23	18	-0,05	0,00
X24	18	-0,05	0,00
X25	22	3,95	15,60
X26	12	-6,05	36,60
X27	17	-1,05	1,10
X28	20	1,95	3,80
X29	14	-4,05	16,40
X30	20	1,95	3,80
X31	17	-1,05	1,10
X32	23	4,95	24,50
X33	19	0,95	0,90
X34	11	-7,05	49,70
X35	19	0,95	0,90
X36	17	-1,05	1,10
X37	18	-0,05	0,00
X38	18	-0,05	0,00
X39	19	0,95	0,90
Soma	704,00	0,05	321,90
Média	18,05	0,00	8,25

Para os dados apresentados na Tabela 5, o desvio padrão é **igual a 2,87**

b.2.) Passe à parede**Tabela 6.** Determinação do desvio padrão no momento 2 no passe à parede

Sujeitos	Valor (v). cm	v-média	(v-média) <sup>2</sup>
X1	14	-4,51	20,34
X2	18	-0,51	0,26
X3	19	0,49	0,24
X4	18	-0,51	0,26
X5	19	0,49	0,24
X6	16	-2,51	6,30
X7	13	-5,51	30,36
X8	16	-2,51	6,30
X9	15	-3,51	12,32
X10	20	1,49	2,22
X11	21	2,49	6,20
X12	22	3,49	12,18
X13	20	1,49	2,22
X14	12	-6,51	42,38
X15	21	2,49	6,20
X16	18	-0,51	0,26
X17	18	-0,51	0,26
X18	16	-2,51	6,30
X19	20	1,49	2,22
X20	18	-0,51	0,26
X21	21	2,49	6,20
X22	20	1,49	2,22
X23	18	-0,51	0,26
X24	17	-1,51	2,28
X25	23	4,49	20,16
X26	13	-5,51	30,36
X27	17	-1,51	2,28
X28	22	3,49	12,18
X29	16	-2,51	6,30
X30	21	2,49	6,20
X31	20	1,49	2,22
X32	25	6,49	42,12
X33	22	3,49	12,18
X34	13	-5,51	30,36
X35	24	5,49	30,14
X36	17	-1,51	2,28
X37	19	0,49	0,24
X38	20	1,49	2,22
X39	20	1,49	2,22
Soma	722,00	0,11	369,74
Média	18,51	0,00	9,48

Para os dados apresentados na Tabela 6, o desvio padrão é **igual a 3,08**

### 4.3. Determinação do erro técnico de medida

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

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

#### a) No M-Teste

**Tabela 7.** Determinação do erro técnico de medida no M-Teste

	Valor momento 1	Valor momento 2	(V1-V2)	(V1-V2) <sup>2</sup>
X1	17,39	15,94	1,45	2,10
X2	13,82	14,34	-0,52	0,27
X3	14,69	13,83	0,86	0,74
X4	18,00	16,47	1,53	2,34
X5	15,12	18,35	-3,23	10,43
X6	13,68	14,58	-0,90	0,81
X7	14,62	16,41	-1,79	3,20
X8	15,36	15,58	-0,22	0,05
X9	14,36	15,14	-0,78	0,61
X10	15,27	14,25	1,02	1,04
X11	14,44	14,32	0,12	0,01
X12	13,44	13,81	-0,37	0,14
X13	13,66	14,04	-0,38	0,14
X14	15,65	15,58	0,07	0,00
X15	14,76	14,45	0,31	0,10
X16	16,21	16,60	-0,39	0,15
X17	13,47	14,95	-1,48	2,19
X18	19,07	17,79	1,28	1,64
X19	14,64	14,61	0,03	0,00
X20	14,50	15,11	-0,61	0,37
X21	13,38	13,29	0,09	0,01
X22	14,55	13,89	0,66	0,44
X23	14,02	14,52	-0,50	0,25
X24	13,00	12,90	0,10	0,01
X25	14,63	13,66	0,97	0,94
X26	15,54	16,19	-0,65	0,42
X27	15,99	14,93	1,06	1,12
X28	14,44	14,53	-0,09	0,01
X29	17,42	15,19	2,23	4,96
X30	13,91	13,56	0,35	0,12
X31	15,00	14,20	0,80	0,64
X32	13,27	13,37	-0,10	0,01
X33	13,74	14,10	-0,36	0,13
X34	18,39	18,56	-0,17	0,03
X35	13,61	14,36	-0,75	0,56
X36	14,41	15,56	-1,15	1,31
X37	15,19	15,37	-0,18	0,03
X38	14,96	15,97	-1,01	1,02
X39	15,30	15,30	-0,01	0,00
Soma	582,88	585,59	-2,71	38,36
Média	14,95	15,02	-0,07	0,98

Para os dados apresentados na Tabela 7, o erro técnico de medida é **igual a 0,70**

*b) No passe à parede*

**Tabela 8.** Determinação do erro técnico de medida no passe à parede

	Valor momento 1	Valor momento 2	(V1-V2)	(V1-V2) <sup>2</sup>
X1	12	14	-2	4
X2	19	18	1	1
X3	18	19	-1	1
X4	17	18	-1	1
X5	18	19	-1	1
X6	14	16	-2	4
X7	13	13	0	0
X8	16	16	0	0
X9	19	15	4	16
X10	21	20	1	1
X11	22	21	1	1
X12	21	22	-1	1
X13	19	20	-1	1
X14	16	12	4	16
X15	21	21	0	0
X16	18	18	0	0
X17	18	18	0	0
X18	17	16	1	1
X19	21	20	1	1
X20	20	18	2	4
X21	22	21	1	1
X22	20	20	0	0
X23	18	18	0	0
X24	18	17	1	1
X25	22	23	-1	1
X26	12	13	-1	1
X27	17	17	0	0
X28	20	22	-2	4
X29	14	16	-2	4
X30	20	21	-1	1
X31	17	20	-3	9
X32	23	25	-2	4
X33	19	22	-3	9
X34	11	13	-2	4
X35	19	24	-5	25
X36	17	17	0	0
X37	18	19	-1	1
X38	18	20	-2	4
X39	19	20	-1	1
Soma	704	722	-18	124
Média	18,05	18,51	-0,46	3,18

Para os dados apresentados na Tabela 8, o erro técnico de medida é **igual a 1,26**

#### 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:

$$\delta_c = (X1 \times \delta_1) + (X2 \times \delta_2) / X1 + X2$$

Na fórmula, X1 e X2, são, respectivamente as dimensões da amostra no momento 1 e 2,  $\delta_1$  e  $\delta_2$ , são as respectivas variâncias nos dois momentos.

##### a) M-Teste

No momento 1 o desvio padrão é 1,43. Como a variância corresponde ao quadrado do desvio padrão, logo a variância é igual a 2,04.

No momento 2 o desvio padrão é igual a 1,30. Como a variância corresponde ao quadrado do desvio padrão, logo a variância é igual a 1,69.

$$\delta_c = 1,86$$

##### b) Passe à parede

No momento 1 o desvio padrão é 2,87. Como a variância corresponde ao quadrado do desvio padrão, logo a variância é igual a 8,24.

No momento 2 o desvio padrão é igual a 3,08. Como a variância corresponde ao quadrado do desvio padrão, logo a variância é igual a 9,49.

$$\delta_c = 8,87$$

#### ***4.5. Determinação do coeficiente de fiabilidade***

Sendo R o coeficiente de fiabilidade, aplicaremos a seguinte fórmula:

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

##### ***a) M-Teste***

$$R = 0,74$$

A variância entre sujeitos compreende 26% de variância intraindividual

##### ***b) Passe à parede***

$$R = 0,82$$

A variância entre sujeitos compreende 18% de variância intraindividual.

## 5. Discussão e Conclusões

Precisão (accuracy), é o nível de proximidade que o observador alcança relativamente aos valores “reais” da medição. A medição perfeita só pode ser alcançada se forem realizadas muitas observações ao mesmo sujeito por um observador experiente.

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 (unreliability), e da imprecisão (é o quadrado do erro técnico de medida).

A determinação do coeficiente de fiabilidade permite aos investigadores decidirem de uma forma consciente e informada, acerca da inclusão ou exclusão de determinadas variáveis de um estudo. A recolha e análise da fiabilidade dos dados, ao longo de um estudo é aconselhável, na medida em que é um instrumento indispensável no controlo da qualidade das medições. Tem ainda a vantagem de permitir a comparação entre diferentes estudos antropométricos relativamente à adequação das medições.

Neste estudo, o coeficiente de fiabilidade referente aos testes de condução de bola e passe à parede, situa-se dentro de valores tidos como aceitáveis.

Os valores obtidos nos dois testes de habilidades motoras situam-se acima do 0,70, comprovando as conclusões atrás referidas.

**Tabela 9.** Estudos comparativos relativos às provas de passe à parede e M-teste

Autor	Pesquisa	Sexo	N	Idade	Resultado
Kirkendall (1988)	Passe à parede	M	39	7-10	14,6±3,0
Presente estudo	Passe à parede	M	39	11	18,05±2,87
Seabra, A. (2001)	Condução/Velocidade	M	230	11	13,79±0,82
Presente estudo	M-teste	M	39	11	14,95±1,43

Através dos dados apresentados na tabela 9, podemos constatar que os valores das médias e desvios padrão se aproximam e que por isso nos levam a concluir que existe um padrão comum nas performances relativas a estes dois testes.



## **ESTUDO 2**

# **RELATÓRIO PARCIAL DOS INCREMENTOS ANUAIS DOS INFANTIS E INICIADOS DO CLUBE DE FUTEBOL “OS MARIALVAS”**

### **1. Objectivo**

O estudo 2 tem como objectivo fornecer aos clubes e a todos os interessados neste estudo, algumas informações relativas às características e performances dos atletas, quer no ano de partida do estudo (2003/2004), quer na época de 2004/2005.

Depois de apresentados estes dados, serão feitas algumas recomendações ou sugestões relativos aos processos que podem ser melhorados através do treino.

Estas sugestões interessarão primeiramente aos jogadores e respectiva equipa técnica, podendo ainda ser incluídas numa filosofia directiva que prepare os clubes para o futuro, através de uma prognose relativa aos atletas investigados.

## 2. Procedimentos

### 2.1. Apresentação das variáveis

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

### 2.2. Variáveis somáticas simples

O método descrito por Ross & Marfell-Jones (1991), adoptado do *International Working Group on Kinanthropometry*, serviu de base para os protocolos antropométricos, que incluem as medidas necessárias à determinação do tamanho corporal e adiposidade, sendo a avaliação realizada por um investigador experientado.

**Tabela 10.** Apresentação das variáveis antropométricas e do material necessário à sua recolha.

Medidas antropométricas	Material
Estatura	Estadiómetro SECA
Massa Corporal	Balança SECA
∑ 4 Pregas subcutâneas (Tricipital, Subescapular, Supraíliaca, Geminal)	Adipómetro HARPENDER

### 2.3. Desempenho motor

As variáveis de desempenho motor avaliadas foram:

**Tabela 11.** Apresentação das variáveis de desempenho motor.

Capacidade	Teste	Material
Agilidade	10x5 metros Salto estático (SE)	4 pinos; cronómetro
Força explosiva	Salto com contra movimento (SCM)	Ergo Jump
Aeróbia	YO-YO	Cones; fita métrica; aparelhagem de som; cassete com os sinais sonoros; ficha de registo
Anaeróbia	7 Sprints	Pinos; células fotoelétricas

## 2.4. Habilidades motoras

As habilidades motoras avaliadas foram:

**Tabela 12.** Apresentação dos testes correspondentes às habilidades motoras manipulativas específicas do futebol.

Habilidades motoras	Teste	Material
Domínio de bola	Toques com o pé	Pinos; bola de futebol
Condução de bola	M-Test	Pinos; 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

## 2.5. Modo de recolha da informação

Os dados do presente estudo foram recolhidos na época 2004/2005. Os jogadores num total de 29 (n=17, Infantis; n=7, Iniciados; n=5, Juvenis) pertenciam ao Clube de Futebol “Os Marialvas” (15 infantis, 4 iniciados, 5 juvenis), ao Águias (2 infantis), ao Mealhada (1 iniciado), à Associação Académica de Coimbra (2 iniciados).

Todas as observações foram efectuadas pela mesma equipa de observadores no Pavilhão III do Estádio Universitário de Coimbra. A observação dos infantis foi realizada a 22 de Dezembro e a dos iniciados e juvenis a 29 de Março.

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 realizaram 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 com o pé, M-Test, passe à parede e remate. Para estes testes os atletas foram divididos em 4 grupos, passando por todos eles.

Após os testes técnicos, foram avaliados os saltos de impulsão vertical, no Ergo-Jump. Depois de uma demonstração, os atletas realizaram primeiro o SE e depois o SCM. No fim dos saltos de impulsão vertical, foi realizado o teste dos 7 Sprints, este foi realizado por 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. Este período servia também como um 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

#### 3.1. Determinação dos decis

**Tabela 13.** 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, s	22,38	21,67	21,04	20,72	20,33	20,07	19,73	19,33	18,95
7 Sprints (melhor), s	9,08	8,80	8,62	8,48	8,35	8,21	8,03	7,89	7,76
7 Sprints (média), s	9,58	9,33	9,06	8,82	8,74	8,60	8,44	8,26	8,05
7 Sprints (I fadiga), #	,25	,36	,43	,54	,66	,80	,94	1,05	1,29
Yo-yo (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, s	18,64	16,82	16,00	15,76	15,38	15,13	14,88	14,36	13,71
Passé 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

**Tabela 14.** Valores normativos para futebolistas iniciados (n=72)

Variáveis	Decis								
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9
Estatura, cm	149.49	154.48	158.88	162.74	165.30	166.64	169.30	172.18	174.97
Massa corporal, kg	40.95	45.30	47.50	50.60	53.25	57.00	60.50	63.00	67.55
Soma 4 pregas, mm	21.00	23.20	27.00	29.00	30.50	33.00	42.10	49.00	59.90
SE, cm	23.56	25.42	26.20	27.42	28.15	29.84	30.50	32.08	34.74
SCM, cm	25.96	27.82	29.10	30.44	31.50	32.58	33.91	35.50	39.16
Agilidade, s	20.08	19.41	19.17	18.87	18.69	18.39	18.21	17.97	17.47
7 Sprints (melhor) s	8.37	8.10	7.97	7.89	7.76	7.66	7.57	7.44	7.35
7 Sprints (média), s	8.59	8.46	8.21	8.15	7.99	7.87	7.79	7.66	7.53
7 Sprints (I fadiga)	0.83	0.72	0.60	0.52	0.45	0.37	0.31	0.21	0.15
Yo-yo (m)	1224	1688	2148	2440	2720	2952	3200	3416	3684
Toques de pé, #	12.60	20.00	23.90	29.40	40.50	52.60	74.60	97.00	152.20
M Teste, s	14.39	13.84	13.67	13.47	13.30	13.05	12.85	12.65	12.40
Passé à parede, #	17.00	19.00	20.00	20.00	21.50	22.00	22.00	23.40	25.00
Remate, #	4.30	5.00	6.00	7.00	8.00	8.80	10.00	10.40	12.00

#### 4. Estatística descritiva por clube

**Tabela 15.** Estatística descritiva por clube (Infantis)

Variáveis	Acadêmica*	União*	Adémia*	Marialvas*	Vigor*
	(n = 46)	(n = 11)	(n = 8)	(n = 17)	(n = 5)
	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp
Estatura, cm	145.63±7.23	145.47±7.14	143.65±6.31	143.45±5.21	139.38±5.17
Massa corporal, kg	38.60±6.00	41.82±5.75	39.88±6.84	35.44±4.77	31.10±5.31
Soma 4 pregas, mm	2.54±11.09	42.73±17.07	46.00±24.79	31.06±8.07	27.60±13.05
SE, cm	24.81±4.53	23.87±4.70	21.41±2.93	22.32±2.88	22.52±5.76
SCM, cm	27.09±4.55	26.23±4.94	23.56±3.67	24.99±3.09	26.16±7.68
Agilidade, s	20.21±1.18	21.17±1.65	21.42±1.25	20.26±1.07	21.96±0.96
7 Sprints (melhor), s	8.18±0.42	8.64±0.60	8.58±0.39	8.46±0.51	8.91±0.21
7 Sprints (média), s	8.54±0.52	9.24±0.73	9.00±0.37	8.91±0.54	9.38±0.38
7 Sprints (I fadiga), #	0.67±0.54	1.08±0.63	0.78±0.34	0.72±0.29	0.80±0.45
Yo-yo (m)	1591.3±711.8	1025.45±735.0	1255.00±742.2	1178.82±702.7	936.00±439.6
Toques de pé, #	32.20±25.08	17.27±15.34	15.00±11.95	15.35±13.45	4.80±1.79
M Teste, s	15.13±1.33	15.78±1.79	17.02±1.83	16.34±2.20	17.78±1.63
Passe à parede, #	19.35±2.63	16.18±2.68	16.63±2.45	17.00±3.55	14.80±2.77
Remate, #	7.22±2.28	5.55±2.02	5.63±2.45	6.24±3.09	5.00±2.12

**Tabela 16.** Estatística descritiva por clube (Iniciados)

Variáveis	Acadêmica*	União*	Adémia*	Marialvas*	Vigor*
	(n = 41)	(n = 6)	(n = 6)	(n = 13)	(n = 6)
	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp	Méd±Dp
Estatura, cm	164.72±9.78	157.68±6.72	162.67±7.28	161.89±9.70	165.40±9.19
Massa corporal, kg	54.73±10.87	50.17±5.94	52.83±8.09	51.27±7.98	60.50±12.28
Soma 4 pregas, mm	35.07±15.20	38.17±16.67	35.67±16.46	31.85±12.34	53.17±21.98
SE, cm	29.13±4.21	27.67±2.66	26.90±2.58	30.46±4.40	26.42±2.59
SCM, cm	32.68±5.15	29.57±3.88	29.52±1.78	32.96±5.08	29.33±3.66
Agilidade, s	18.41±0.86	19.41±0.75	18.83±0.68	18.65±0.84	19.86±0.64
7 Sprints (melhor), s	7.7±0.34	8.17±0.20	7.93±0.30	7.57±0.28	8.35±0.39
7 Sprints (média), s	7.96±0.39	8.46±0.21	8.16±0.33	7.85±0.28	8.68±0.41
7 Sprints (I fadiga) #	0.45±0.32	0.52±0.29	0.45±0.40	0.50±0.20	0.72±9.381E-02
Yo-yo (m)	2941.46±738.1	1413.33±507.65	2353.33±228.27	2523.08±950.71	1333.33±576.70
Toques de pé, #	82.49±97.68	72.17±52.53	32.83±42.54	61.77±60.85	18.83±8.13
M Teste, s	13.07±0.65	13.23±0.54	13.70±0.37	13.61±1.07	14.52±1.34
Passe à parede, #	22.12±3.13	21.67±1.51	19.00±4.20	19.85±2.51	19.33±3.72
Remate, #	8.73±3.06	7.33±4.63	7.83±3.13	7.31±2.32	6.33±2.66

## 5. Relatórios individuais

### A. Identificação

**Nome:** José Cruz

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,59

**Idade Óssea:** 14,45

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	150,2	157,4	7,2	D8-D9
Massa corporal	47,0	56,5	9,5	D8-D9
Soma 4 pregas	43	72	29	D8
Salto estático	23,8	24,5	0,7	D5
Salto C.M.	25,0	24,8	-0,2	D4-D5
Agilidade 10x5	20,90	21,52	0,62	D3-D4
7 Sprints:				
- Melhor	8,49	8,92	0,43	D4
- Média	9,30	9,30	0	D2-D3
- Índice de fadiga	1,23	0,74	-0,49	D8-D9
Yo-Yo (N1)	560	440	-120	D1-D2
Yo-Yo (N2)	-	200	200	
Toques de pé	12	18	6	D4
M – Teste	14,98	14,65	-0,33	D6-D7
Passe á parede	20	21	1	D7
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 forte e pontos fracos

O atleta José Cruz apresenta valores para a estatura e massa corporal bastante altos para jovens desta faixa etária.

De positivo destaca-se ainda o índice de fadiga que apresenta também um valor muito satisfatório.

De negativo, podemos observar que a soma das 4 pregas apresenta valores indesejáveis, o que demonstra que este atleta tem excesso de gordura na sua massa corporal.

Também os valores referentes à prova do yo-yo são baixos.

\* Os valores não foram incluídos em virtude de ainda não ter cessado a recolha de informação

**E) Sugestões**

Este atleta tirará todas as vantagens de um trabalho de resistência aeróbia mais frequente. Conseguirá assim retirar o excesso de gordura que apresenta na sua massa corporal, assim como aumentar a sua capacidade aeróbia.

**A. Identificação**

**Nome:** Ricardo Torres

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis B

**Idade decimal:** 11,34

**Idade Óssea:** 12,17

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	140,8	145,6	4,8	D3
Massa corporal	31,0	33,0	2	D1-D2
Soma 4 pregas	31	28	-3	D6
Salto estático	32,9	31,3	-1,6	D9
Salto C.M.	26,9	26,5	-0,4	D6-D7
Agilidade 10x5	21,77	22,27	0,5	D1-D2
7 Sprints:				
- Melhor	8,80	9,06	0,26	D2
- Média	9,42	9,16	-0,26	D1-D2
- Índice de fadiga	0,75	0,50	-0,25	D5-D6
Yo-Yo (N1)	600	1440	840	D1-D2
Yo-Yo (N2)	-	400	400	
Toques de pé	8	24	16	D2-D3
M – Teste	16,90	16,66	-0,24	D2
Passe á parede	18	18	0	D4
Remate	6	7	1	D4

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

Na análise dos dados do atleta Ricardo Torres, podemos constatar que de muito positivo este atleta apresenta apenas o valor do salto estático e também o do salto com contra-movimento. Tem por isso uma boa capacidade de impulsão.



Revela algumas dificuldades a nível da agilidade, na velocidade (apesar do índice de fadiga apresentar um valor satisfatório), na resistência aeróbia. Também os testes de habilidades motoras não apresentam valores muito altos.

### E. Sugestões

Com vista a um desenvolvimento das suas capacidades quer físicas quer técnicas, o atleta Ricardo Torres necessita de um maior empenhamento a nível do treino. Este empenhamento será a única forma de conseguir superar as dificuldades que apresenta nos dois capítulos atrás referidos.

Interessa também aproveitar a boa capacidade de impulsão do atleta.

### A. Identificação

**Nome:** Francisco Castilho

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,53

**Idade Óssea:** 10,19

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	145,8	153,0	7,2	D5-D6
Massa corporal	37,0	39,0	2	D4-D5
Soma 4 pregas	36	28	-8	D7-D8
Salto estático	23,4	28,0	4,6	D4-D5
Salto C.M.	25,9	25,4	-0,5	D5-D6
Agilidade 10x5	20,43	19,95	-0,48	D4-D5
7 Sprints:				
- Melhor	8,35	8,27	-0,08	D5
- Média	8,74	8,45	-0,29	D5
- Índice de fadiga	0,73	0,32	-0,41	D5-D6
Yo-Yo (N1)	1320	2600	1280	D5-D6
Yo-Yo (N2)	-	880	880	
Toques de pé	10	21	11	D3-D4
M – Teste	15,72	14,38	-1,34	D4
Passe á parede	16	21	5	D2
Remate	3	8	5	D1

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

O atleta Francisco Castilho apresenta valores que de uma forma geral estão dentro da média, não havendo nada de muito positivo que mereça destaque.

De negativo podemos apenas destacar os valores referentes às habilidades motoras, mais especificamente no passe à parede e remate.

Também a percentagem de gordura na massa corporal é elevada.

**E. Sugestões**

O atleta Francisco Castilho necessita de exercitar a capacidade aeróbia de forma a eliminar o excesso de gordura que apresenta na sua massa corporal. Também os cuidados com a alimentação poderão ter um papel fundamental.

É também conveniente que no capítulo técnico exercite com mais frequência o passe e o remate.

**A. Identificação****Nome:** João Fernandes**Clube:** CFM**Escalão:** Infantis**Idade decimal:** 11,86**Idade Óssea:** 10,60**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	141,2	145,5	4,3	D3-D4
Massa corporal	34,5	38,5	4	D2-D3
Soma 4 pregas	28	29	1	D5
Salto estático	24,0	22,0	-2	D5-D6
Salto C.M.	23,3	28,4	5,1	D2-D3
Agilidade 10x5	18,43	20,65	2,22	D9
7 Sprints:				
- Melhor	7,91	8,27	0,36	D7-D8
- Média	8,51	8,55	0,04	D6-D7
- Índice de fadiga	0,95	0,34	-0,61	D7
Yo-Yo (N1)	2040	3000	960	D7-D8
Yo-Yo (N2)	-	1040	1040	
Toques de pé	8	67	59	D2-D3
M – Teste	16,04	13,95	-2,09	D3
Passe á parede	21	21	0	D8
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 forte e pontos fracos**

O atleta João Fernandes apresentou alguns valores que são bastante satisfatórios, como é o caso da agilidade, dos factores relacionados com a prova de velocidade (7sprints), apresenta também uma boa capacidade aeróbia e conseguiu prestações bastante positivas a nível do passe e remate.

De negativo, os valores do salto em contra-movimento, toques de pé e o teste de condução de bola.

**E. Sugestões**

O atleta João Fernandes apresenta um potencial futebolístico assinalável.

Necessita contudo de trabalhar a impulsão dinâmica, assim como a parte técnica relacionada com o toque de bola e a condução da mesma em velocidade.

É necessário motivar este atleta para que não deixe de treinar e assim poder ainda evoluir mais, já que tem todas as condições para o fazer.

### A. Identificação

**Nome:** Rodrigo Cardoso

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,81

**Idade Óssea:** 11,27

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	150,6	155,9	5,3	D8
Massa corporal	39,5	44,0	4,5	D6-D7
Soma 4 pregas	32	49	17	D6-D7
Salto estático	28,8	25,9	-2,9	D8-D9
Salto C.M.	24,8	27,2	2,4	D4-D5
Agilidade 10x5	19,62	20,22	0,6	D7-D8
7 Sprints:				
- Melhor	7,93	8,22	0,29	D7-D8
- Média	8,56	8,54	-0,02	D6
- Índice de fadiga	0,95	0,40	-0,55	D7
Yo-Yo (N1)	1360	800	-560	D5-D6
Yo-Yo (N2)	-	200	200	
Toques de pé	8	47	39	D2-D3
M – Teste	15,11	13,77	-1,34	D6
Passe á parede	19	22	3	D5
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 forte e pontos fracos

De uma forma geral, o atleta Rodrigo Cardoso apresenta prestações que ficam acima da média.

Devemos destacar de positivo, o remate, os factores relacionados com a prova de velocidade, a agilidade e ainda o salto estático.

De negativo, a prova dos toques de pé e o valor da soma das 4 pregas, que indicam que este atleta apresenta uma percentagem de gordura exagerada.

### E. Sugestões

O atleta Rodrigo Cardoso necessita de, numa primeira fase, eliminar o excesso de gordura que apresenta na sua massa corporal. Recomenda-se a utilização de um trabalho aeróbio e se necessário recomendar alguns cuidados com a alimentação.

Seria desejável que este atleta se motivasse com vista ao seu desenvolvimento, pois apresenta um potencial futebolístico que se encontra acima da média.

### A. Identificação

**Nome:** Luís Rocha

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis B

**Idade decimal:** 11,46

**Idade Óssea:** 10,48

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	134,6	139,4	4,8	D1
Massa corporal	28,0	33,5	5,5	D1
Soma 4 pregas	35	48	13	D7-D8
Salto estático	22,9	20,6	-2,3	D4-D5
Salto C.M.	24,3	25,4	1,1	D4
Agilidade 10x5	20,66	21,07	0,41	D4-D5
7 Sprints:				
- Melhor	8,53	8,77	0,24	D3-D4
- Média	9,05	9,41	0,36	D3
- Índice de fadiga	0,94	0,94	0	D7
Yo-Yo (N1)	560	1280	720	D1-D2
Yo-Yo (N2)	-	320	320	
Toques de pé	5	4	-1	D1-D2
M – Teste	18,60	14,98	-3,62	D1
Passe á parede	8	15	7	D1
Remate	3	5	2	D1

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

De positivo, o atleta Luís Rocha apresenta apenas o valor do índice de fadiga.

Abaixo da média apresenta os valores referentes às quatro habilidades motoras (toques, condução de bola, passe à parede e remate), a prova do yo-yo, e podemos ainda destacar o valor da soma das 4 pregas.

O resto das performances apresenta-se na média.

**E. Sugestões**

Este atleta apresenta muitas dificuldades que abrangem tanto o capítulo técnico como físico.

Necessita de numa primeira fase trabalhar a resistência aeróbia, pois esta servirá como base para o desenvolvimento de todas as outras vertentes. Este trabalho será também importante para a eliminação do excesso de gordura que apresenta.

Tentar proporcionar a este atleta experiências de treino diversificadas na tentativa de se registar evoluções de carácter geral que de momento não existem.

**A. Identificação****Nome:** Ruben Oliveira**Clube:** CFM**Escalão:** Infantis B**Idade decimal:** 11,71**Idade Óssea:** 9,90**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	140,4	148,4	8	D3
Massa corporal	33,5	38,0	4,5	D2-D3
Soma 4 pregas	21	28	7	D1-D2
Salto estático	26,5	21,3	-5,2	D7-D8
Salto C.M.	22,1	23,4	1,3	D2
Agilidade 10x5	19,79	21,45	1,66	D6-D7
7 Sprints:				
- Melhor	8,31	8,36	0,05	D5
- Média	8,88	8,56	-0,32	D3-D4
- Índice de fadiga	0,94	0,29	-0,65	D7
Yo-Yo (N1)	1120	1360	240	D4-D5
Yo-Yo (N2)	-	360	360	
Toques de pé	9	12	3	D3
M – Teste	15,82	14,82	-1	D3-D4
Passe á parede	19	21	2	D5
Remate	5	6	1	D3

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

O atleta Ruben Oliveira apresenta valores satisfatórios a nível do índice de fadiga, na agilidade e no salto estático.

De negativo destacamos o remate, os toques de pé e o salto com contra-movimento.

**E. Sugestões**

O atleta Ruben Oliveira apresenta indicadores que se encontram dentro da média.

No entanto, necessita de trabalhar a parte técnica com vista à melhoria do remate e controlo de bola principalmente.

Também a capacidade de impulsão em movimento poderá melhorar.

**A. Identificação****Nome:** Cristiano Pascoal**Clube:** CFM**Escalão:** Infantis**Idade decimal:** 11,53**Idade Óssea:** 10,60**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	147,7	154,0	6,3	D7
Massa corporal	37,5	41,0	3,5	D5
Soma 4 pregas	30	34	4	D5-D6
Salto estático	24,2	24,4	0,2	D5-D6
Salto C.M.	25,4	24,7	-0,7	D5
Agilidade 10x5	19,54	20,60	1,06	D7-D8
7 Sprints:				
- Melhor	8,01	8,05	0,04	D7
- Média	8,38	8,42	0,04	D7-D8
- Índice de fadiga	0,68	0,53	-0,15	D5
Yo-Yo (N1)	2360	2960	600	D8-D9
Yo-Yo (N2)	-	1040	1040	
Toques de pé	36	104	68	D7-D8
M – Teste	13,69	13,17	-0,52	D9
Passé á parede	20	21	1	D7
Remate	5	10	5	D3

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

O atleta Cristiano Pascoal apresenta valores bastante satisfatórios a nível da estatura, agilidade, na velocidade, no yo-yo, nos toques de pé, no M-teste e no passe à parede.

De negativo destacamos apenas o remate.

É claramente um atleta acima da média.

**E. Sugestões**

O atleta Cristiano Pascoal apresenta um valor futebolístico acima da média para a idade.

É um atleta completo quer a nível físico como técnico.

Apenas o remate pode ser trabalhado com vista à obtenção de melhores resultados.



É também importante motivar este atleta, para que continue a desenvolver as suas capacidades.

### A. Identificação

**Nome:** Ricardo Pinto

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,52

**Idade Óssea:** 12,11

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	140,0	145,5	5,5	D3
Massa corporal	32,0	35,5	3,5	D2
Soma 4 pregas	25	26	1	D3-D4
Salto estático	22,4	37,2	14,8	D4
Salto C.M.	20,9	42,7	21,8	D1
Agilidade 10x5	19,79	21,65	1,86	D1
7 Sprints:				
- Melhor	8,70	8,54	-0,16	D2-D3
- Média	8,90	8,77	-0,13	D3-D4
- Índice de fadiga	0,19	0,32	0,13	D1
Yo-Yo (N1)	1400	1880	480	D6
Yo-Yo (N2)	-	560	560	
Toques de pé	10	11	1	D3-D4
M – Teste	15,72	14,95	-0,77	D4
Passé á parede	16	20	4	D2
Remate	9	11	2	D8

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

De positivo no atleta Ricardo Pinto enfatizamos apenas o remate.

De negativo, o passe à parede, a prova de velocidade, a agilidade, os dois tipos de saltos, a estatura e a massa corporal.

**E. Sugestões**

O atleta Ricardo Pinto apresenta uma compleição física baixa para atletas desta faixa etária. Talvez por isto não consiga ainda atingir resultados mais elevados na parte técnica.

È importante não excluir este atleta da competição, pois poderá ainda, juntamente com o desenvolvimento da parte física, atingir melhores desempenhos.

Por esta altura despistámos uma boa capacidade de remate que pode ser aproveitada.

**A. Identificação**

**Nome:** Lucas Oliveira

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,37

**Idade Óssea:** 10,43

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	136,9	142,7	5,8	D1-D2
Massa corporal	30,0	36,0	6	D1
Soma 4 pregas	24	42	18	D3
Salto estático	31,0	25,6	-5,4	D9
Salto C.M.	24,3	22,2	-2,1	D4
Agilidade 10x5	19,96	21,84	1,88	D6-D7
7 Sprints:				
- Melhor	8,25	8,51	0,26	D6
- Média	8,67	8,66	-0,01	D5-D6
- Índice de fadiga	0,66	0,26	-0,4	D5
Yo-Yo (N1)	1120	1720	600	D4-D5
Yo-Yo (N2)	-	520	520	
Toques de pé	10	21	11	D3-D4
M – Teste	15,77	15,03	-0,74	D4
Passe á parede	19	20	1	D5
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 forte e pontos fracos**

No atleta Lucas Oliveira, de positivo destacamos o remate, a agilidade e o salto estático.

De negativo, a prova dos toques e os valores da massa corporal.

A maior parte dos valores estão dentro da média.

**E. Sugestões**

O atleta Lucas Oliveira apresenta valores que na generalidade estão dentro da média.

Contudo, consegue atingir uma boa performance a nível do remate, agilidade e impulsão. Convém explorar de forma equilibrada estas qualidades.

Necessita também de trabalhar o controlo de bola e insistir em exercícios de força que lhe permitam desenvolver a parte muscular.

**A. Identificação**

**Nome:** Steven dos Santos

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,60

**Idade Óssea:** 10,06

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	140,6	147,3	6,7	D3
Massa corporal	31,0	37,0	6	D1-D2
Soma 4 pregas	20	24	4	D1-D2
Salto estático	22,2	32,4	10,2	D4
Salto C.M.	28,0	26,9	-1,1	D7-D8
Agilidade 10x5	19,43	19,66	0,23	D7-D8
7 Sprints:				
- Melhor	8,21	8,12	-0,09	D6
- Média	8,74	8,47	-0,27	D5
- Índice de fadiga	0,73	0,59	-0,14	D5-D6
Yo-Yo (N1)	2880	3320	440	D9
Yo-Yo (N2)	-	1160	1160	
Toques de pé	21	39	18	D6
M – Teste	14,27	13,50	-0,77	D8-D9
Passe á parede	18	21	3	D4
Remate	9	9	0	D8

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

No atleta Steven dos Santos destacamos o remate, o M-teste, o yo-yo, a agilidade e o salto com contra-movimento.

De negativo, a soma das 4 pregas de gordura, a massa corporal e a estatura.

**E. Sugestões**

O atleta Steven dos Santos apresenta valores que estão claramente acima da média. É por isso um atleta com um elevado potencial futebolístico.

As suas performances serão ainda melhoradas quando atingir valores mais elevados a nível do desenvolvimento corporal.

Apesar de ter uma boa capacidade aeróbia, interessa insistir com este trabalho de forma a conseguir eliminar o excesso de gordura que apresenta. Também os cuidados com a alimentação terão um papel fundamental.

**A. Identificação****Nome:** Rodrigo Santos**Clube:** CFM**Escalão:** Infantis**Idade decimal:** 11,58**Idade Óssea:** 11,99**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	140,9	147,1	6,2	D3
Massa corporal	33,0	37,0	4	D2
Soma 4 pregas	18	20	2	D1
Salto estático	28,8	27,5	-1,3	D8-D9
Salto C.M.	28,4	29,4	1	D7-D8
Agilidade 10x5	18,84	19,55	0,71	D9
7 Sprints:				
- Melhor	7,81	8,01	0,2	D8-D9
- Média	8,07	8,17	0,1	D9
- Índice de fadiga	0,45	0,33	-0,12	D3-D4
Yo-Yo (N1)	960	2080	1120	D3-D4
Yo-Yo (N2)	-	640	640	
Toques de pé	16	19	3	D4-D5
M – Teste	14,26	13,50	-0,76	D8-D9
Passe à parede	16	15	-1	D2
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 forte e pontos fracos**

No atleta Rodrigo Santos destacamos o M-teste, os valores da prova de velocidade, a agilidade e os saltos.

De negativo observamos os valores do remate, passe à parede, massa corporal e estatura.

**E. Sugestões**

O atleta Rodrigo Santos é claramente um jogador com bons índices de velocidade e agilidade. Estas são qualidades que devem ser aproveitadas.

Necessita contudo de trabalhar com mais insistência a parte técnica relacionada com o remate e o passe.

Provavelmente este atleta conseguirá melhores desempenhos se continuar a desenvolver as suas qualidades, mesmo quando o seu desenvolvimento corporal atingir valores mais elevados.

Poderá atingir um elevado valor futebolístico se mantiver um desenvolvimento equilibrado.

### A. Identificação

**Nome:** Diogo Pereira

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,17

**Idade Óssea:** 12,87

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	148,8	157,0	8,2	D7-D8
Massa corporal	39,5	49,0	9,5	D6-D7
Soma 4 pregas	39	62	23	D7-D8
Salto estático	19,1	19,8	0,7	D1-D2
Salto C.M.	21,9	21,0	-0,9	D1-D2
Agilidade 10x5	20,73	20,70	-0,03	D4
7 Sprints:				
- Melhor	8,82	8,79	-0,03	D2
- Média	9,18	9,66	0,48	D2-D3
- Índice de fadiga	0,61	0,96	0,35	D4-D5
Yo-Yo (N1)	320	640	320	D1
Yo-Yo (N2)	-	200	200	
Toques de pé	4	6	2	D2
M – Teste	18,12	18,17	0,05	D1
Passe á parede	11	12	1	D1
Remate	5	7	2	D3

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

No atleta Diogo Pereira destacamos a estatura e a massa corporal.

Este atleta apresenta valores abaixo da média em todas as outras avaliações.

### E. Sugestões

Este atleta dificilmente conseguirá atingir um desempenho futebolístico elevado. Apresenta muitas debilidades quer a nível do comportamento físico como técnico, apesar de ter um desenvolvimento corporal que se encontra acima da média para a idade.

### A. Identificação

**Nome:** Anthony Domingues

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,02

**Idade Óssea:** 12,53

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	144,3	149,0	4,7	D5
Massa corporal	37,5	40,0	2,5	D5
Soma 4 pregas	32	29	-3	D6-D7
Salto estático	18,4	24,1	5,7	D1-D2
Salto C.M.	28,1	25,3	-2,8	D7-D8
Agilidade 10x5	19,67	20,86	1,19	D7-D8
7 Sprints:				
- Melhor	8,35	8,27	-0,08	D5
- Média	8,68	8,64	-0,04	D5-D6
- Índice de fadiga	0,45	0,57	0,12	D3
Yo-Yo (N1)	680	2280	1600	D2-D3
Yo-Yo (N2)	-	720	720	
Toques de pé	26	35	9	D6-D7
M – Teste	17,66	15,98	-1,68	D1-D2
Passe á parede	18	20	2	D4
Remate	5	6	1	D3

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

De positivo no atleta Anthony Domingues observámos, os toques de pé, a agilidade e o salto com contra-movimento.

De negativo, o salto estático, o índice de fadiga na prova de velocidade, o yo-yo, o M-teste e remate.

### E. Sugestões

O atleta Anthony Domingues necessita de numa primeira fase trabalhar a capacidade aeróbia. Deverá também aproveitar a agilidade que tem e associá-la ao controlo de bola em velocidade.

Também o remate e a impulsão quando parado podem atingir valores mais elevados.

Em termos gerais, apresenta um valor futebolístico que está dentro da média.

### A. Identificação

**Nome:** Ricardo Simões

**Clube:** CFM (2003/2004); Águias (2004/2005)

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,04

**Idade Óssea:** 13,79

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	143,8	148,8	5	D4-D5
Massa corporal	34,0	38,0	4	D2-D3
Soma 4 pregas	48	55	7	D8-D9
Salto estático	18,8	21,7	2,9	D1-D2
Salto C.M.	24,7	18,8	-5,9	D4
Agilidade 10x5	21,60	21,23	-0,37	D2
7 Sprints:				
- Melhor	9,00	8,32	-0,68	D1
- Média	9,07	8,73	-0,34	D3
- Índice de fadiga	0,13	0,89	0,76	D1
Yo-Yo (N1)	1400	1920	520	D5-D6
Yo-Yo (N2)	-	600	600	
Toques de pé	18	25	7	D5-D6
M – Teste	16,67	15,57	-1,1	D2-D3
Passe á parede	19	20	1	D5
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 forte e pontos fracos**

O atleta Ricardo Simões não apresenta valores que estejam acima da média e que por isso mereçam destaque.

Abaixo da média observámos o remate, o M-teste, os valores referentes à prova de velocidade, a agilidade, o salto estático e a massa corporal.

**E. Sugestões**

O atleta Ricardo Simões apresenta na generalidade dos testes muitas dificuldades em atingir resultados satisfatórios.

Só aumentando a frequência, intensidade e diversidade do processo de treino é que este atleta conseguirá performances com mais qualidade.

**A. Identificação**

**Nome:** Wilson Bom-Falim

**Clube:** CFM

**Escalão:** Infantis

**Idade decimal:** 11,83

**Idade Óssea:** 11,53

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	138,9	142,9	4	D2-D3
Massa corporal	36,0	40,0	4	D4
Soma 4 pregas	35	38	3	D7-D8
Salto estático	21,1	25,9	4,8	D3-D4
Salto C.M.	24,9	26,1	1,2	D4
Agilidade 10x5	20,57	20,11	-0,46	D4-D5
7 Sprints:				
- Melhor	8,31	8,19	-0,12	D5
- Média	8,72	8,55	-0,17	D5
- Índice de fadiga	1,03	0,48	-0,55	D8
Yo-Yo (N1)	880	1200	320	D3-D4
Yo-Yo (N2)	-	280	280	
Toques de pé	56	81	25	D9
M – Teste	15,34	14,49	-0,85	D5
Passe á parede	19	20	1	D5
Remate	3	8	5	D1

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

De positivo no atleta Wilson Bom-Falim observámos, os toques de pé e o índice de fadiga na prova de velocidade.

De negativo, apenas o remate merece destaque.

**E. Sugestões**

O atleta Wilson Bom-Falim apresenta índices que o colocam dentro da média para a idade.

Apresenta uma boa capacidade de controlo de bola, que juntamente com o desenvolvimento de factores como a velocidade, resistência e força, poderá permitir atingir performances com mais qualidade.

Necessita de trabalhar o remate com vista à obtenção de melhores resultados.

**A. Identificação****Nome:** Diogo Aveiro**Clube:** CFM (2003/2004); Águias (2004/2005)**Escalão:** Infantis**Idade decimal:** 11,53**Idade Óssea:** 11,22**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	153,2	162,2	9	D9
Massa corporal	41,5	49,5	8	D8
Soma 4 pregas	31	42	11	D6
Salto estático	18,1	18,2	0,1	D1
Salto C.M.	18,3	17,0	-1,3	D1
Agilidade 10x5	22,61	22,14	-0,47	D1
7 Sprints:				
- Melhor	9,96	8,59	-1,37	D1
- Média	10,57	10,17	-0,4	D1
- Índice de fadiga	0,88	1,59	0,71	D6-D7
Yo-Yo (N1)	480	1560	1080	D1
Yo-Yo (N2)	-	440	440	
Toques de pé	4	6	2	D1
M – Teste	23,11	19,82	-3,29	D1
Passe á parede	12	10	-2	D1
Remate	2	5	3	D1

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

No atleta Diogo Aveiro destacamos de positivo o índice de fadiga na prova de velocidade, a massa corporal e a estatura.

De negativo, as habilidades motoras (toques, M-teste, passe à parede e remate), o yo-yo, a prova de velocidade (excepto índice de fadiga), a agilidade e os saltos.

**E. Sugestões**

Apesar de apresentar uma estatura e massa corporal acima da média, este atleta não consegue ainda atingir performances de qualidade, tanto a nível físico como técnico.

Provavelmente a sua maturação neurológica ainda não acompanhou o seu desenvolvimento corporal.

Importa assim, insistir em exercícios de coordenação, assim como desenvolver a capacidade aeróbia e anaeróbia.

Se o conseguir, alcançará com certeza melhores desempenhos a nível da agilidade e impulsão.

### A. Identificação

**Nome:** João Abrantes

**Clube:** CFM (2003/2004); AAC (2004/2005)

**Escalão:** Iniciado

**Idade decimal:** 13,84

**Idade Óssea:** 14,42

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	162,9	170,7	7,8	D4
Massa corporal	47,5	56,0	8,5	D3
Soma 4 pregas	29	30	1	D4
Salto estático	31,1	40,8	9,7	D7-D8
Salto C.M.	30,5	44,3	13,8	D4
Agilidade 10x5	20,34	18,20	-2,14	D1
7 Sprints:				
- Melhor	7,78	7,56	-0,22	D5
- Média	8,11	7,81	-0,3	D4
- Índice de fadiga	0,59	0,40	-0,19	D3
Yo-Yo (N1)	2480	2160	-320	D4
Yo-Yo (N2)	-	680	680	
Toques de pé	148	164	16	D8-D9
M – Teste	12,85	12,37	-0,48	D7
Passe á parede	24	25	1	D8-D9
Remate	9	13	4	D6

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

De positivo no atleta João Abrantes destacamos, o passe à parede, o M-teste, os toques de pé e o salto estático.

De negativo observámos, a massa corporal, a agilidade e o índice de fadiga na prova de velocidade.

### E. Sugestões

O atleta João Abrantes apresenta claramente uma boa capacidade técnica no que diz respeito à manipulação da bola, tanto parado como em velocidade.

Necessita de trabalhar a capacidade anaeróbia, com vista ao desenvolvimento da massa muscular. Também há a necessidade de insistir com a agilidade.

O desenvolvimento da resistência permitir-lhe-à recuperar mais rapidamente dos esforços, o que aumentará a qualidade das suas prestações.

### A. Identificação

**Nome:** João Melo

**Clube:** CFM

**Escalão:** Iniciado

**Idade decimal:** 13,73

**Idade Óssea:** 14,85

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	162,5	167,5	5	D9
Massa corporal	50,5	59,5	9	D9
Soma 4 pregas	27	34	7	D3
Salto estático	37,1	41,8	4,7	D9
Salto C.M.	31,9	40,1	8,2	D5-D6
Agilidade 10x5	18,72	18,20	-0,52	D4-D5
7 Sprints:			0	
- Melhor	7,96	7,28	-0,68	D3
- Média	8,21	7,81	-0,4	D3
- Índice de fadiga	0,53	0,88	0,35	D4
Yo-Yo (N1)	1840	-	-	D2-D3
Yo-Yo (N2)	-	-	-	
Toques de pé	8	8	0	D1
M – Teste	16,34	15,70	-0,64	D1
Passe á parede	16	19	3	D1
Remate	6	6	0	D3

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

No atleta João Melo destacamos, a estatura, a massa corporal e os valores do salto estático.

De negativo, as habilidades motoras, o yo-yo e a prova de velocidade.

**E. Sugestões**

O atleta João Melo apresenta um desenvolvimento corporal acima da média. A conjugação da sua estatura com a capacidade de impulsão, poderão ser aproveitadas.

Necessita de trabalhar a parte técnica, a resistência aeróbia e a velocidade de forma equilibrada.

Seria também positivo insistir com o trabalho de coordenação, já que as suas performances mais baixas poderão ser consequência da sua falta.

**A. Identificação****Nome:** Rafael Pessoa**Clube:** CFM**Escalão:** Iniciado**Idade decimal:** 13,52**Idade Óssea:** 13,08**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	151,1	161,4	10,3	D1-D2
Massa corporal	45,0	51,0	6	D2
Soma 4 pregas	62	49	-13	D9
Salto estático	26,1	26,1	0	D3
Salto C.M.	25,3	31,6	6,3	D1
Agilidade 10x5	19,75	18,72	-1,03	D1-D2
7 Sprints:				
- Melhor	8,14	7,85	-0,29	D2
- Média	8,38	8,18	-0,2	D2-D3
- Índice de fadiga	0,36	0,60	0,24	D6
Yo-Yo (N1)	2800	1800	-1000	D5-D6
Yo-Yo (N2)	-	520	520	
Toques de pé	20	36	16	D2
M – Teste	13,67	13,00	-0,67	D3
Passe á parede	22	23	1	D6-D7
Remate	8	10	2	D5

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

No atleta Rafael Pessoa destacamos apenas o passe à parede, pois é o único valor que está acima da média

De negativo destacamos o M-teste, os toques de pé, os valores referentes à prova de velocidade, a agilidade, os saltos, a estatura e a massa corporal.

**E. Sugestões**

O atleta Rafael Pessoa apresenta muitas debilidades em testes que estão relacionados tanto com a parte física como técnica.

Importa por isso proporcionar sessões de treino diversificadas que lhe permitam desenvolver-se de forma equilibrada.

Talvez com o desenvolvimento corporal, as suas prestações possam melhorar. É assim importante não excluir nesta fase o atleta do processo de competição

### A. Identificação

**Nome:** João Filipe Pinto

**Clube:** CFM

**Escalão:** Iniciado

**Idade decimal:** 13,57

**Idade Óssea:** 14,71

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	168,2	174,2	6	D6-D7
Massa corporal	52,0	59,0	7	D4-D5
Soma 4 pregas	22	31	9	D1-D2
Salto estático	36,7	40,8	4,1	D9
Salto C.M.	32,8	37,8	5	D6-D7
Agilidade 10x5	18,63	17,86	-0,77	D5
7 Sprints:				
- Melhor	7,52	7,53	0,01	D7-D8
- Média	7,72	7,57	-0,15	D7-D8
- Índice de fadiga	0,40	0,11	-0,29	D5-D6
Yo-Yo (N1)	1560	2280	720	D1-D2
Yo-Yo (N2)	-	840	840	
Toques de pé	9	11	2	D1
M – Teste	13,80	13,61	-0,19	D2
Passe á parede	20	23	3	D3
Remate	11	12	1	D8-D9

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

No atleta João Filipe Pinto destacamos o remate, os valores da prova de velocidade, os valores relativos aos saltos e a estatura.

De negativo, os toques de pé, o M-teste, o passe à parede e o yo-yo.



**E. Sugestões**

O atleta João Filipe Pinto apresenta uma estatura e uma capacidade de impulsão que importa ser explorada.

Também a conjugação da velocidade e da excelente capacidade de remate poderão ser aproveitadas.

No entanto, a condução de bola em velocidade necessita ser rapidamente melhorada para que as qualidades atrás referidas possam ter outra expressão.

A resistência aeróbia também pode atingir valores mais elevados, assim como as capacidades técnicas como o passe e controlo de bola.

**A. Identificação**

**Nome:** André Maia

**Clube:** CFM

**Escalão:** Iniciado

**Idade decimal:** 13,59

**Idade Óssea:** 14,01

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	152,8	158,8	6	D1-D2
Massa corporal	45,0	50,5	5,5	D2
Soma 4 pregas	33	36	3	D6
Salto estático	29,7	27,0	-2,7	D6
Salto C.M.	26,2	30,2	4	D1-D2
Agilidade 10x5	18,45	18,04	-0,41	D5-D6
7 Sprints:				
- Melhor	7,44	7,11	-0,33	D8
- Média	7,81	7,51	-0,3	D6-D7
- Índice de fadiga	0,73	0,66	-0,07	D2
Yo-Yo (N1)	3320	3080	-240	D7-D8
Yo-Yo (N2)	-	1080	1080	
Toques de pé	191	192	1	D9
M – Teste	13,62	13,39	-0,23	D3
Passe á parede	17	19	2	D1
Remate	10	11	1	D7

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

No atleta André Maia destacamos o remate, os toques de pé, o yo-yo e os valores referentes à prova de velocidade.

De negativo observámos o passe à parede, o M-teste, o salto com contra-movimento, a massa corporal e a estatura.

**E. Sugestões**

O atleta André Maia apresenta qualidades acima da média e que se prendem essencialmente com as capacidades físicas. A sua velocidade e resistência estão acima da média.

Tem também uma boa capacidade de remate que pode ser aproveitada.

Necessita de trabalhar o passe, a condução de bola em velocidade e a impulsão.

Quando atingir um desenvolvimento corporal mais elevado conseguirá melhores performances.

**A. Identificação****Nome:** João Pedro Pinto**Clube:** CFM (2003/2004); Mealhada (2004/2005)**Escalão:** Iniciado**Idade decimal:** 13,37**Idade Óssea:** 13,53**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	142,8	153,0	10,2	D1
Massa corporal	36,0	41,5	5,5	D1
Soma 4 pregas	24	27	3	D2-D3
Salto estático	33,7	31,6	-2,1	D8-D9
Salto C.M.	28,0	31,5	3,5	D2-D3
Agilidade 10x5	17,93	17,81	-0,12	D8
7 Sprints:				
- Melhor	7,53	7,34	-0,19	D7-D8
- Média	7,65	7,42	-0,23	D8
- Índice de fadiga	0,22	0,24	0,02	D8
Yo-Yo (N1)	3600	3480	-120	D9
Yo-Yo (N2)	-	1240	1240	
Toques de pé	23	140	117	D2-D3
M – Teste	12,69	12,21	-0,48	D8
Passé á parede	19	22	3	D2
Remate	6		-6	D3

**C. Quadro resumo**

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

**D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos**

De positivo no atleta João Pedro Pinto destacamos o M-teste, o yo-yo, os valores referentes à prova de velocidade, a agilidade e o salto estático.

De negativo observámos o remate, o passe à parede, o salto com contra-movimento, a massa corporal e a estatura.

**E. Sugestões**

O atleta João Pedro Pinto apresenta um desenvolvimento corporal baixo para a idade.

No entanto, apresenta qualidades assinaláveis e que estão relacionadas com a condução de bola em velocidade, a velocidade pura, a agilidade, a impulsão e a resistência.

Necessita de trabalhar o passe com mais intensidade.

Este atleta apresenta um bom potencial futebolístico e as suas prestações terão outra expressão quando o desenvolvimento corporal for mais elevado.

### A. Identificação

**Nome:** Flávio Marques

**Clube:** CFM (2003/2004); AAC (2004/2005)

**Escalão:** Iniciado

**Idade decimal:** 14,26

**Idade Óssea:** 13,42

### B. Caracterização

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	159,7	168,7	9	D3-D4
Massa corporal	47,5	53,5	6	D3
Soma 4 pregas	28	31	3	D3-D4
Salto estático	32,3	31,0	-1,3	D8
Salto C.M.	33,5	31,5	-2	D6-D7
Agilidade 10x5	17,53	18,02	0,49	D8-D9
7 Sprints:				
- Melhor	7,41	7,24	-0,17	D8
- Média	7,84	7,49	-0,35	D6-D7
- Índice de fadiga	0,37	0,48	0,11	D6
Yo-Yo (N1)	2760	2600	-160	D5-D6
Yo-Yo (N2)	-	1040	1040	
Toques de pé	15	230	215	D1-D2
M – Teste	12,17	11,81	-0,36	D9
Passé à parede	19	24	5	D2
Remate	9	9	0	D6-D7

### C. Quadro resumo

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

### D. Resumo dos pontos forte e pontos fracos

No atleta Flávio Marques destacamos o remate, o M-teste, os valores referentes à prova de velocidade, a agilidade e os saltos.

De negativo, o passe à parede, os toques de pé e massa corporal.

**E. Sugestões**

O atleta Flávio Marques apresenta qualidades assinaláveis, que estão claramente acima da média.

Tem uma boa capacidade de aceleração que mantém índices elevados quando acompanhada do transporte da bola. A agilidade, a impulsão e o remate, são outras das qualidades que podem e devem ser aproveitadas.

Necessita de adquirir uma maior massa corporal, o que pode ser conseguido através de um trabalho anaeróbio mais intenso.

Também precisa de trabalhar com mais regularidade os aspectos relacionados com o passe e controlo de bola.

**A. Identificação**

**Nome:** Michael Assunção

**Clube:** CFM

**Escalão:** Juvenis

**Idade decimal:** 14.93

**Idade Óssea:** 14.53

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	159.2	164.1	4.9	D3-D4
Massa corporal	47.5	52.0	4.5	D3
Soma 4 pregas	27	33	6	D3
Salto estático	33.5	30.8	-2.7	D8-D9
Salto C.M.	33.2	33.7	-0.5	D6-D7
Agilidade 10x5	18.74	18.88	-0.14	D4-D5
7 Sprints:				
- Melhor	7.46	7.53	-0.07	D7-D8
- Média	7.63	7.66	-0.03	D8-D9
- Índice de fadiga	0.36	0.64	-0.28	D6-D7
Yo-Yo (N1)	2760			D5-D6
Yo-Yo (N2)	-			
Toques de pé	74	92	14	D6-D7
M – Teste	13.29	13.71	-0.42	D5-D6
Passe á parede	19	21	2	D2
Remate	9	11	2	D6-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 Michael Assunção comparativamente com a amostra de iniciados (época 2003/04) apresenta resultados muito bons nas provas: de impulsão vertical (SE) e nos 7 *Sprints* (no Melhor e na Média). Apresenta resultados menos bons na prova de Passe à parede.

Analisando a variação ocorrida da época 2003/04 para a época 2004/05 é de realçar o aumento das medidas antropométricas e a melhoria nas provas de habilidades motoras (Toques com o pé, Passe à parede e Remate). O atleta apresentou uma diminuição em todas as provas de desempenho motor e na prova M-Test.

**E. Sugestões**

O atleta Michael Assunção encontra-se maturacionalmente na média. Trata-se de uma atleta com bom um nível de força explosiva dos membros inferiores, rápido e com boa capacidade anaeróbia.

Sugere-se o treino da agilidade de forma a melhorar a sua coordenação geral; o treino da resistência aeróbia de forma a aumentar a capacidade do organismo resistir a actividades motoras prolongadas. Sugere-se também o treino das habilidades motoras manipulativas específicas do futebol, em especial a agilidade e velocidade com bola e a coordenação óculo-pedal (passe).

**A. Identificação****Nome:** Samuel Geraldês**Clube:** CFM**Escalão:** Juvenis**Idade decimal:** 14.71**Idade Óssea:** 15.23**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	176.9	180.0	3.1	D9
Massa corporal	59.0	61.5	2.5	D6-D7
Soma 4 pregas	21	27	6	D1
Salto estático	41.0	39.0	-2	D9
Salto C.M.	42.7	42.0	-0.7	D9
Agilidade 10x5	17.45	17.62	-0.17	D1
7 Sprints:				
- Melhor	7.02	6.82	0.2	D1
- Média	7.42	7.68	-0.26	D1
- Índice de fadiga	0.73	1.53	-0.8	D1-D2
Yo-Yo (N1)	1560			D1-D2
Yo-Yo (N2)	-			
Toques de pé	48	75	27	D5-D6
M – Teste	13.90	12.40	1.5	D1-D2
Passe á parede	22	23	1	D6-D7
Remate	5	15	10	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 Samuel Geraldês comparativamente com a amostra de iniciados (época 2003/04) apresenta valores de estatura bastante elevados, apresenta resultados muito bons nas provas de impulsão vertical (SE e SCM). Apresenta resultados menos bons na prova de Agilidade, YO-YO, 7 *Sprints* (Melhor, Média e Índ. de Fadiga), M-Test e Remate.

Analisando a variação ocorrida da época 2003/04 para a época 2004/05 é de realçar o aumento das variáveis antropométricas (Estatura, Massa Corporal e Somatório das Pregas), a melhoria na prova 7 *Sprints* (Melhor) e em todas as provas de habilidades motoras. O atleta apresentou uma diminuição nas provas de impulsão vertical, de Agilidade e 7 *Sprints* (Média e Índice de Fadiga).

**E. Sugestões**

O atleta Samuel Geraldês encontra-se maturacionalmente na média. Trata-se de uma atleta com bom um nível de força explosiva dos membros inferiores.

Sugere-se o treino da agilidade de forma a melhorar a sua coordenação geral; o treino da resistência aeróbia de forma a aumentar a capacidade do organismo resistir a actividades motoras prolongadas; o treino da velocidade e o treino da resistência anaeróbia de forma melhorar a performance máxima de corrida. Sugere-se também o treino das habilidades motoras manipulativas específicas do futebol, em especial a agilidade e velocidade com bola e a coordenação óculo-pedal e precisão (remate).

**A. Identificação**

**Nome:** João Moura

**Clube:** CFM

**Escalão:** Juvenis

**Idade decimal:** 14.85

**Idade Óssea:** 16.60

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Variação	Posição normativa
Estatura	175.0	176.6	1.6	D9
Massa corporal	61.0	61.0	0	D7-D8
Soma 4 pregas	34	38	4	D6-D7
Salto estático	36.0	37.0	1	D9
Salto C.M.	40.7	39.8	-0.8	D9
Agilidade 10x5	18.91	17.71	1.2	D3-D4
7 Sprints:				
- Melhor	7.55	7.19	0.36	D7-D8
- Média	7.84	7.38	0.46	D6-D7
- Índice de fadiga	0.57	0.35	0.22	D3-D4
Yo-Yo (N1)	3200	2280	-920	D7
Yo-Yo (N2)	-	840		
Toques de pé	130	152	22	D8-D9
M – Teste	13.81	13.77	0.04	D2-D3
Passe á parede	22	23	1	D6-D7
Remate	5	6	1	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 João Moura comparativamente com a amostra de iniciados (época 2003/04) apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante do seu avanço maturacional. Apresenta resultados muito bons nas provas de impulsão vertical (SE e SCM), no *7 Sprints* (Melhor), e nos Toques com o pé. Apresenta resultados menos bons nas provas de habilidades motoras (M-Test e Remate).

Analisando a variação ocorrida da época 2003/04 para a época 2004/05 é de realçar a melhoria nas provas SE, *7 Sprints* (Melhor, Média e Índ. de Fadiga) e em todas as provas de habilidades motoras. O atleta apresentou uma diminuição nas provas de desempenho motor (SCM e YO-YO).

#### **E. Sugestões**

O atleta João Moura encontra-se 1.75 anos adiantado maturacionalmente, podendo por isso ser aumentado o seu volume de treino. Trata-se de uma atleta com bom um nível de força explosiva dos membros inferiores, rápido e com boa capacidade de coordenação óculo-pedal (toques com o pé).

Sugere-se o treino da agilidade de forma a melhorar a sua coordenação geral; o treino da resistência aeróbia de forma a aumentar a capacidade do organismo resistir a actividades motoras prolongadas; Sugere-se também o treino das habilidades motoras manipulativas específicas do futebol, em especial a agilidade e velocidade com bola e a coordenação óculo-pedal e precisão (remate).

**A. Identificação****Nome:** Tiago Jacó**Clube:** CFM**Escalão:** Juvenis**Idade decimal:** 14.62**Idade Óssea:** 14.49**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	166.7	173.0	6.3	D6-D7
Massa corporal	55.5	62.0	6.5	D5-D6
Soma 4 pregas	21	29	8	D1
Salto estático	28.1	34.0	5.9	D4-D5
Salto C.M.	32.9	36.1	3.2	D6-D7
Agilidade 10x5	18.34	17.95	0.39	D6-D7
7 Sprints:				
- Melhor	7.43	7.23	0.2	D8-D9
- Média	7.72	7.70	0.02	D7-D8
- Índice de fadiga	0.63	0.80	-0.17	D2-D3
Yo-Yo (N1)	3400			D7-D8
Yo-Yo (N2)	-			
Toques de pé	93	110	17	D7-D8
M – Teste	13.48	13.47	0.01	D3-D4
Passe á parede	20	22	2	D3-D4
Remate	8	8	0	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 Jacó comparativamente com a amostra de iniciados (época 2003/04) apresenta resultados muito bons nas provas YO-YO, no 7 *Sprints* (Melhor e Média) e nos Toques com o pé. Apresenta resultados baixo no Somatório das Pregas e menos bons nas provas 7 *Sprints* (Índ. de Fadiga), M-Test e Passe à parede.

Analisando a variação ocorrida da época 2003/04 para a época 2004/05 é de realçar o aumento das medidas antropométricas, a melhoria em todas as provas de desempenho motor e nas provas de habilidades motoras. O atleta apresentou o mesmo resultado na prova de remate. É de realçar que o atleta não diminuiu em nenhuma prova de uma época para a outra.

**E. Sugestões**

O atleta Tiago Jacó encontra-se maturacionalmente na média. Trata-se de uma atleta com bom nível de aptidão aeróbia, aptidão anaeróbia, rápido e com boa capacidade de coordenação óculo-pedal (toques com o pé).

Sugere-se o treino de força, em especial da força explosiva dos membros inferiores; da agilidade, de forma a melhorar a sua coordenação geral. Sugere-se também o treino das habilidades motoras manipulativas específicas do futebol, em especial a agilidade e velocidade com bola, coordenação corporal e agilidade (passe) e a coordenação óculo-pedal e precisão (remate).

**A. Identificação**

**Nome:** Nuno Simões

**Clube:** CFM

**Escalão:** Juvenis

**Idade decimal:** 14.41

**Idade Óssea:** 16.62

**B. Caracterização**

Variáveis	Época 03/04	Época 04/05	Varição	Posição normativa
Estatura	170.0	171.2	1.2	D7-D8
Massa corporal	66.5	65.5	-1	D8-D9
Soma 4 pregas	33	40	7	D6
Salto estático	36.0	25.3	-10.7	D9
Salto C.M.	32.1	37.1	5	D5-D6
Agilidade 10x5	18.12	17.42	0.7	D7-D8
7 Sprints:				
- Melhor	7.45	7.03	0.42	D7-D8
- Média	7.55	7.38	0.17	D8-D9
- Índice de fadiga	0.19	0.93	-0.74	D8-D9
Yo-Yo (N1)	3200	2480	-720	D7
Yo-Yo (N2)	---	960		
Toques de pé	27	118	91	D3-D4
M – Teste	12.50	12.14	0.36	D8-D9
Passe á parede	22	23	1	D6-D7
Remate	6	7	1	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 Simões comparativamente com a amostra de iniciados (época 2003/04) apresenta valores de estatura e massa corporal bastante elevados, situação provavelmente resultante do seu avanço maturacional. Apresenta resultados muito bons nas provas SE, no 7 *Sprints* (Melhor, Média e Índ. de Fadiga), YO-YO e no M-Test. Apresenta resultados menos bons nas provas de habilidades motoras (Toques com o pé e Remate).

Analisando a variação ocorrida da época 2003/04 para a época 2004/05 é de realçar a melhoria nas provas SCM, 7 *Sprints* (Melhor, Média) e em todas as provas de habilidades motoras. O atleta apresentou uma diminuição considerável na prova de SE. Diminuiu também nas provas YO-YO e 7 *Sprints* (Índ. de Fadiga).

#### **E. Sugestões**

O atleta Nuno Simões encontra-se 2.21 anos adiantado maturacionalmente, podendo por isso ser aumentado o seu volume de treino. Trata-se de uma atleta com bom um nível de força explosiva dos membros inferiores, ágil, bom nível de aptidão aeróbia, aptidão anaeróbia, rápido e com boa capacidade de agilidade e velocidade com bola.

Sugere-se o treino da força explosiva dos membros inferiores, em especial saltos com contra movimento; e o treino das habilidades motoras manipulativas específicas do futebol, em especial a coordenação óculo-pedal (toques com o pé), a coordenação corporal e agilidade (passe) e a coordenação óculo-pedal e precisão (remate).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

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*.

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.

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.



# ANEXOS

## 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.

---



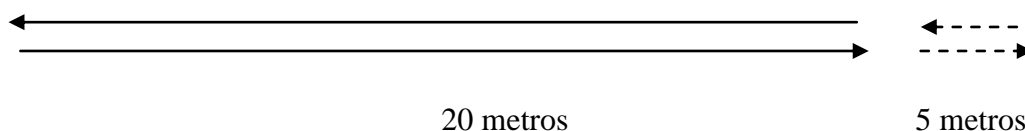
## Yo-Yo

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.

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 MANIPULATIVAS ESPECÍFICAS DO FUTEBOL

### **Toques com o pé**

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

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

Material: 1 bola e 4 cones delimitadores da área.

### **M-Test**

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

Descrição/Protocolo: Num espaço com 9x9 os sujeitos conduzem a bola controladamente em velocidade máxima, partindo da marca 1 contornando as marcas 2, 3 e 4 terminando o teste na marca 5, cumprindo uma distância total correspondente a 38,12 metros. As 5 marcas delimitam um M.

O tempo é cronometrado por dois cronometristas. O tempo final será a média aritmética dos tempos recolhidos.

Material: 5 marcadores, 1 bola e 2 cronómetros.

---

## **Passe à parede**

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

Descrição/Protocolo: O sujeito encontra-se numa área com 1,83 metros de largura e 4,23 metros de comprimento, distanciada de 1,83 metros de uma parede. Na parede encontra-se um rectângulo desenhado na horizontal, com uma largura de 1,22 metros e um comprimento de 2,44 metros. Ao sinal de partida do observador, o indivíduo tenta realizar o maior número possível de passes contra a parede, procurando que a bola acerte na área, em três tentativas de 20 segundos cada.

Apenas são válidos os passes realizados dentro da área definida e que acertem na área delimitada na parede, quando passados com o pé, joelho ou perna. Todos os passes em que a bola não acerte no alvo ou realizados fora da área definida são contabilizados como pontos negativos e descontados à pontuação final.

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

## **Remate**

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

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

O executante procura obter o máximo de pontos (o espaço 5 corresponde a 5 pontos, o espaço 3 corresponde a 3 pontos e assim sucessivamente), rematando sempre de trás da linha de 9 metros

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

---