

SELECÇÕES REGIONAIS DA ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DO PORTO



RENDIMENTO DE TENISTAS SUB10, SUB12 E SUB14 FEMININAS



Porto, 2011

ÍNDICE

Capítulo 1 – Medidas Somáticas

Altura	4
Altura Sentado	5
Peso	6
Índice de Massa Corporal	7
Percentagem Massa Gorda	8
Massa Gorda	9
Massa Isenta de Gordura	10
Somatótipo	11

Capítulo 2 – Testes Motores

Melhores desempenhos motores	13
Velocidade de reacção	15
Velocidade de execução	16
Força abdominal	17
Força dos membros superiores	18
Força vertical dos membros inferiores	19
Força horizontal dos membros inferiores	20
Flexibilidade	21
Dinamometria	22

Capítulo 3 – Desempenho Técnico

Capítulo 1

Medidas Somáticas

Objectivos

- As medidas somáticas permitem nortear o desenvolvimento do tenista e perceber se está a decorrer de forma saudável.
- Estas medidas ajudar-nos-ão a traçar a morfologia externa que um jovem tenista necessitará de ter para atingir o alto rendimento no futuro.

No Clube

- Foram procurados estudos internacionais que possibilitem enquadrar os resultados dos nossos tenistas.
- Treinadores e /ou preparadores físicos poderão calcular alguns dos indicadores no clube e registar neste documento, por forma a acompanhar constantemente a evolução dos seus jogadores.

ALTURA

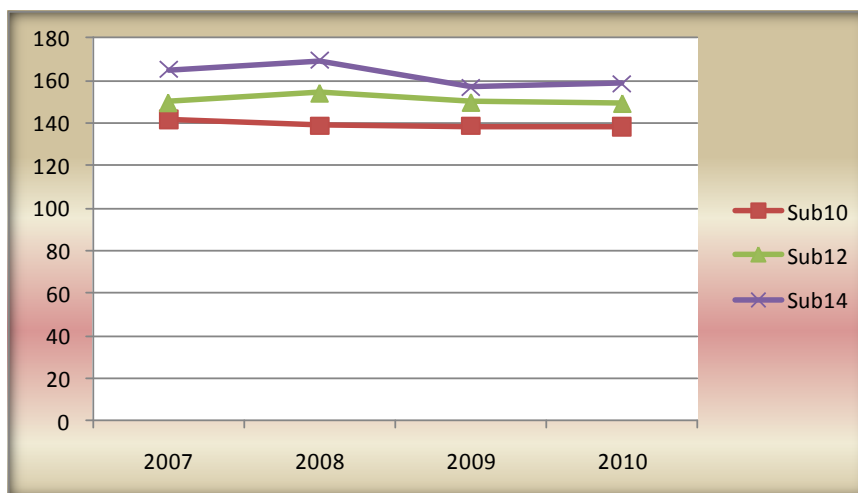


Figura nº. 1.1- Representação dos valores médios para a altura das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.1 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	138,3±6,13
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	139,05±6,51
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	137,80±12,28
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	149,48±5,42
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	150,10±5,39
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	148,71±6,81
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	158,48±6,07
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		158,96±5,85
Leone & col. (2002)	13,90±1,30	França	15	161,00±0,60
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	163,00±4,20
Filipčič & Filipčič (2004)	Sub14	Eslovénia	52	163,22±6,66
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	8	160,52
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	54	160,55

ALTURA SENTADO

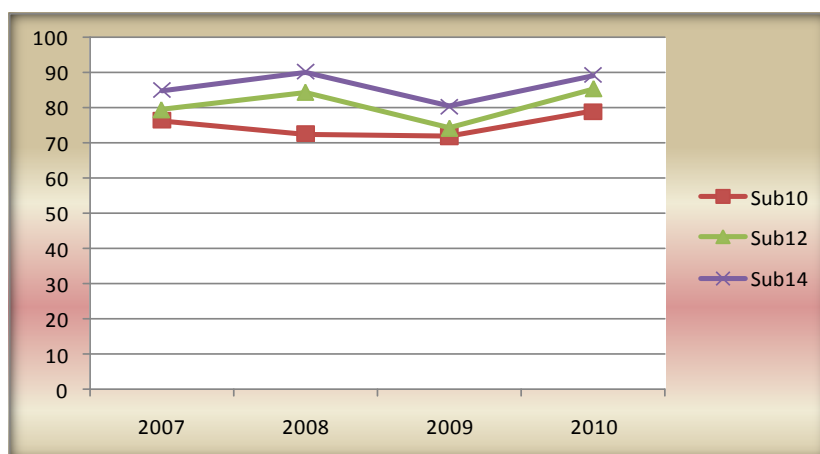


Figura nº. 1.2 - Representação dos valores médios para a altura sentado das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.2 – Resultados da altura sentado obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	79,00±3,07
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	75,75±4,45
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	71,07±5,09
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	85,50±4,71
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	81,82±5,75
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	75,28±4,45
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	89,30±6,31
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		86,85±6,06

PESO

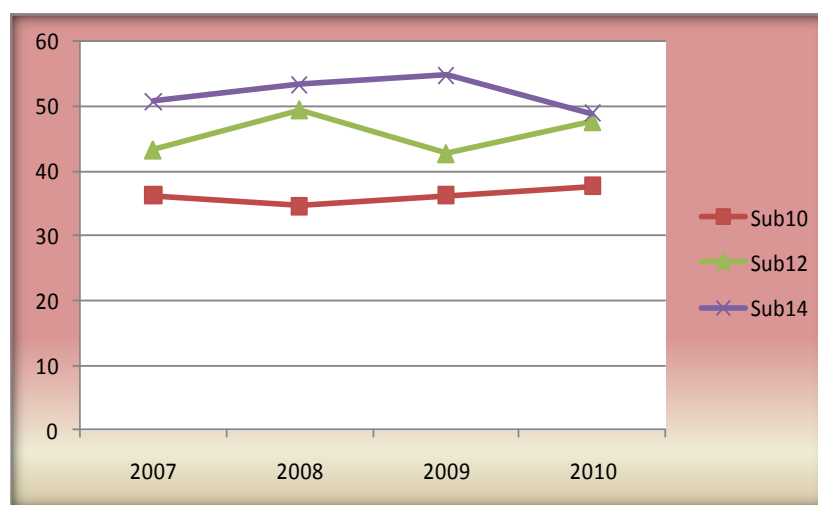


Figura nº. 1.3- Representação dos valores médios para o peso das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.3 – Resultados do peso obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	33,70±6,48
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	34,75±5,77
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	35,27±9,01
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	47,58±10,29
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	45,59±7,89
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	39,65±6,88
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	48,94±9,85
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		50,50±8,09
Leone & col. (2002)	13,90±1,30	França	15	50,60±8,30
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	62,09±7,03
Filipčič & Filipčič (2004)	Sub14	Eslovénia	52	51,22±7,55
Filipčič & Filipčič (2005)	13,56±0,91	Eslovénia	96	53,72±8,67
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	8	53,55
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	54	52,00

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

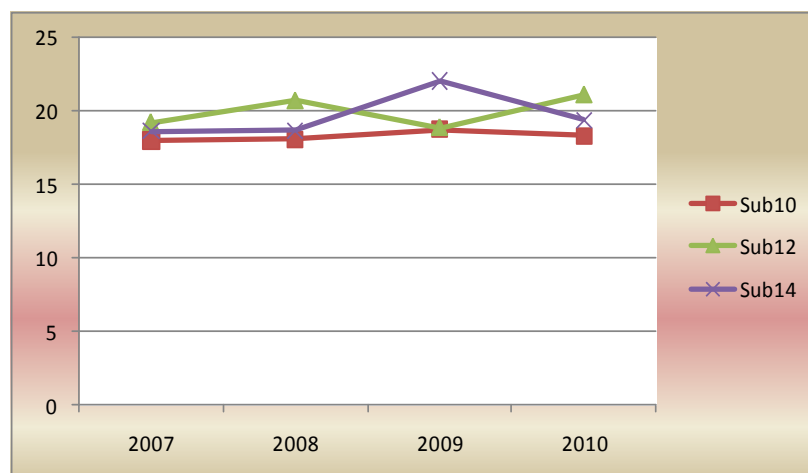


Figura nº. 1.4- Representação dos valores médios para o índice de massa corporal das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das seleções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.4 – Resultados do peso obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	18,32±2,44
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	18,22±2,41
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	18,33±2,1
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	21,11±3,39
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	20,12±2,72
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	17,83±1,55
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	19,38±3,08
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		19,86±2,69
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	23,37±2,72

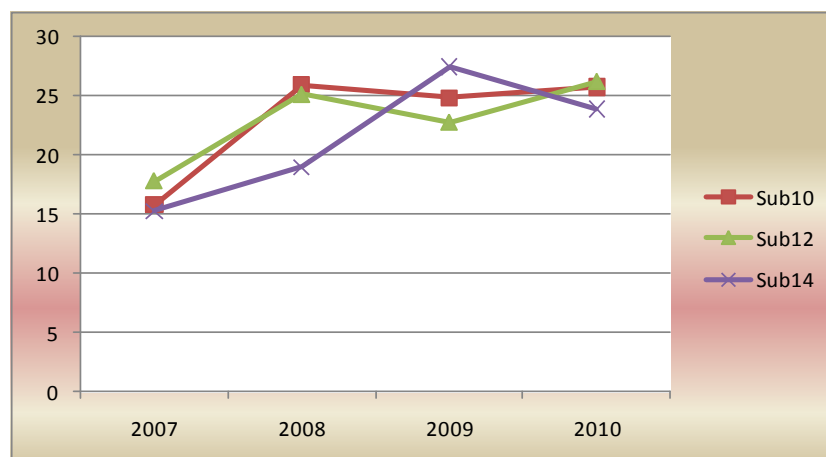
% MASSA GORDA

Figura nº. 1.5- Representação dos valores médios para a percentagem de massa gorda das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.5 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	25,77±2,86
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	22,74±6,20
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	17,56±4,55
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	26,23±4,03
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	23,31±5,13
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	18,08±5,49
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	23,89±4,02
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		23,68±4,37

KG MASSA GORDA

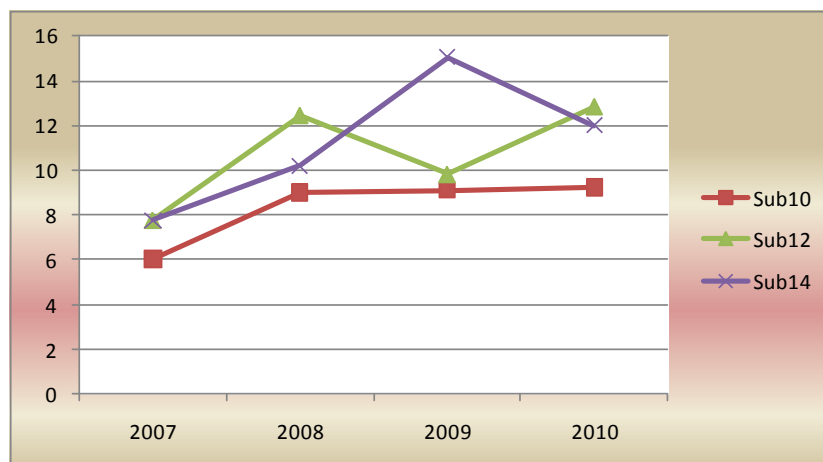


Figura nº. 1.6- Representação dos valores médios para a massa gorda das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.6 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	9,24±2,59
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	8,21±3,21
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	6,46±3,08
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	12,84±4,62
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	10,89±4,05
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	7,44±3,13
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	12,01±5,10
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		12,16±4,35
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	14,07±5,07

KG MASSA ISENTA DE GORDURA

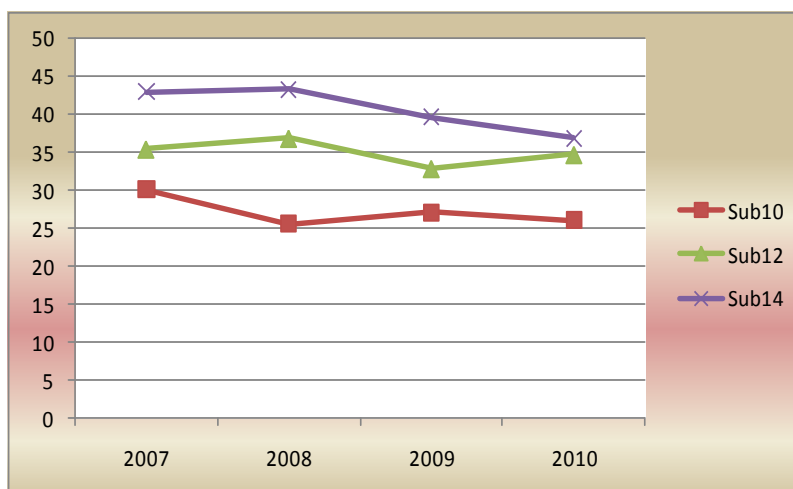


Figura nº. 1.7- Representação dos valores médios para a massa isenta de gordura das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

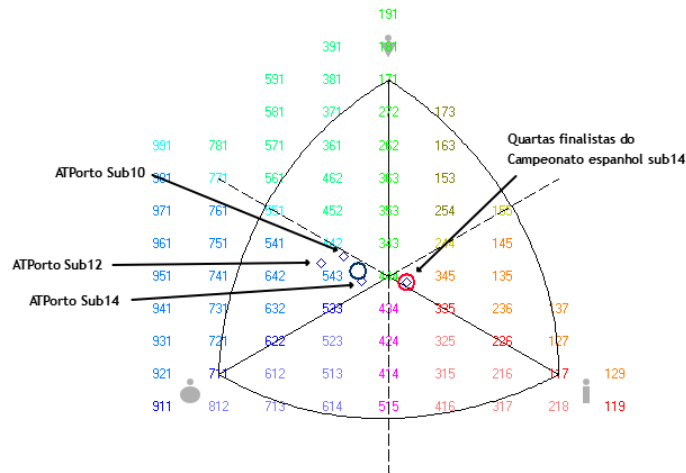
Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.7 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	26,12±4,29
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	27,16±3,77
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	28,80±6,05
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	34,75±5,76
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	34,69±4,63
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	32,20±3,99
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	36,92±4,97
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		38,24±4,52
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	47,86±3,16

SOMATÓTIPO



Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 1.8 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	5,12 – 4,29 – 3,10
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	4,44 – 4,25 – 2,85
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	4,13 – 4,40 – 2,35
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	5,14 – 4,69 – 1,94
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	4,79 – 4,01 – 2,39
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	6	4,16 – 3,39 – 3,41
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	3,73 – 3,52 – 3,34
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		4,06 – 3,44 – 3,10
Solanellas & col. (1996)				3,40 – 2,80 – 2,80
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	8	4,27 – 4,40 – 4,89
Sanz & col. (2005)	Sub14	Espanha	54	4,38 – 4,28 – 3,04

Nota: Cada ser humano é tipificado em três formas corporais, a endomorfia, a mesomorfia e a ectomorfia. As formas corporais relacionam as dimensões corporais, a sua composição e a musculatura. Estas características podem ser desenvolvidas mas não se conseguem alterações drásticas como no aumento da altura ou constituição óssea básica. De uma forma muito sucinta, um corpo mais endomorfo tem uma relação elevada com a gordura excessiva, um corpo mesomorfo tem ligação à predisposição muscular e um corpo ectomorfo com uma tendência para os indivíduos altos e magros. Note-se que todas as pessoas apresentam um valor para cada uma destas características. A título de exemplo, as atletas sub10 das selecções nacionais apresentam 4,13 (para a endomorfia), 4,40 (para a mesomorfia) e 2,35 (para a ectomorfia). A ordem de leitura é sempre por esta ordem. A representação gráfica fa-ze numa somatocarta como está na Figura n.º 1.7.

Capítulo 2

Testes Motores

Objectivos

- Os testes motores indicam algumas das capacidades físicas que os tenistas evidenciam;
- Permitem identificar pontos fortes e fracos dos atletas;
- Não permitir identificar quais as capacidades mais importantes em cada escalação competitivo.

No Clube

- Foram procurados estudos internacionais que possibilitem enquadrar os resultados dos nossos tenistas.
- Treinadores e /ou preparadores físicos poderão realizar alguns testes motores no clube. Mesmo que não disponham do material necessário, conseguirão realizar os mesmos testes com material adaptado.

Melhores desempenhos

- O quadro de "melhores desempenhos motores" apresenta os melhores resultados individuais para cada teste motor. Este quadro vai permitir a treinadores e jogadores saber quais os resultados de "top" regional que devem suplantar

MELHORES DESEMPENHOS MOTORES



VELOCIDADE DE REACÇÃO (Sprint 5m)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1. Maria Tavares	2007	1,14	1. Beatriz Abreu	2008	1,16	1. Rita Vilaça	2008	1,11
2. Mafalda Fernandes	2007	1,16	2. Michelle Ortega	2010	1,18	2. Maria J. Santos	2009	1,14
3. Maria Vieira	2010	1,18	3. Catarina Batista	2010	1,19	3. Sofia Morais	2010	1,19

VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO (Sprint 20m)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1. Maria Tavares	2007	3,53	1. Maria Santos	2008	3,49	1. Rita Vilaça	2008	3,36
2. Ângela Nunes	2007	3,68	2. Beatriz Abreu	2008	3,51	2. Maria J. Santos	2009	3,37
3. Maria Vieira	2010	3,68	3. Ângela Nunes	2009	3,62	3. Beatriz Abreu	2009	3,56

FORÇA ABDOMINAL (Sit Ups)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1. Mafalda Fernandes	2007	53	1. Maria Palhoto	2007	60	1. Rita Vilaça	2008	65
2. Ângela Martins	2007	49	2. Maria Santos	2007	59	2. Beatriz Abreu	2009	52
3. Joana Neves	2008	45	3. Adriana Silva	2007	56	3. Sofia Morais	2010	52

FLEXIBILIDADE (Sit and Reach)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1. Constança Silva	2009	35	1. Luísa Almeida	2009	37	1. Rita Vilaça	2007	34
2. Inês Costa	2009	33	2. Catarina Soares	2010	35	2. Beatriz Abreu	2009	29
3. Marta Ferreira	2008	31	3. Catarina Batista	2010	34	3. Francisca Vieira	2010	26

AGILIDADE (Leaque)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1.Maria Tavares	2007	18,60	1.Beatriz Abreu	2008	18,53	1.Rita Vilaça	2008	17,47
2.Maria Vieira	2010	19,24	2.Maria Tavares	2009	18,89	2.Maria J. Santos	2009	17,63
3.Maria Constança	2009	19,26	3.Maria Santos	2008	19,17	3.Maria Tavares	2010	17,88

FORÇA MEMBROS SUPERIOR (Lancamento de bola medicinal)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1.Michelle Ortega	2010	8,20	1.Maria Santos	2008	7,60	1.Beatriz Abreu	2009	8,20
2.Adriana Fernandes	2010	6,00	2.Adriana Silva	2007	7,28	2.Mónica Rêgo	2010	7,70
3.Constança Silva	2009	5,80	3.Maria Palhoto	2007	7,10	3.Rita Vilaça	2008	7,50

FORÇA MEMBROS INFERIORES (Salto horizontal)

Sub10			Sub12			Sub 14		
Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.	Nome	Ano	Res.
1.Maria Vieira	2010	1,71	1.Luís Almeida	2009	1,85	1.Maria João Santos	2009	1,91
2.Patrícia Faia	2008	1,66	2.Joana Dias	2010	1,77	2.Luís Almeida	2010	1,86
3.Francisca Vieira	2007	1,65	3.Catarina Batista	2010	1,71	3.Beatriz Abreu	2009	1,83

VELOCIDADE DE REACÇÃO (SPRINT 5M)

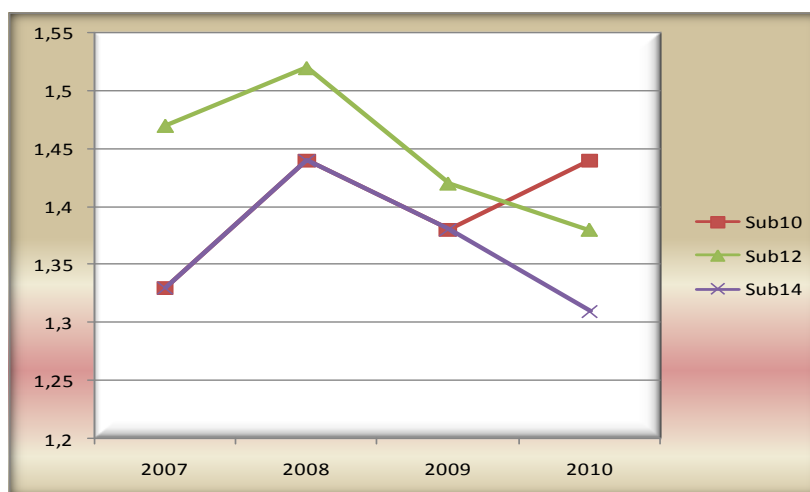


Figura nº. 2.1- Representação dos valores médios para a velocidade de reacção (sprint 5m) das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das seleções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.1 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	1,44±0,13
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	1,40±0,12
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	1,41±0,10
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	1,38±0,16
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	1,35±0,12
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	1,34±0,04
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	1,31±0,09
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		1,28±0,10

VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO (SPRINT 20M)

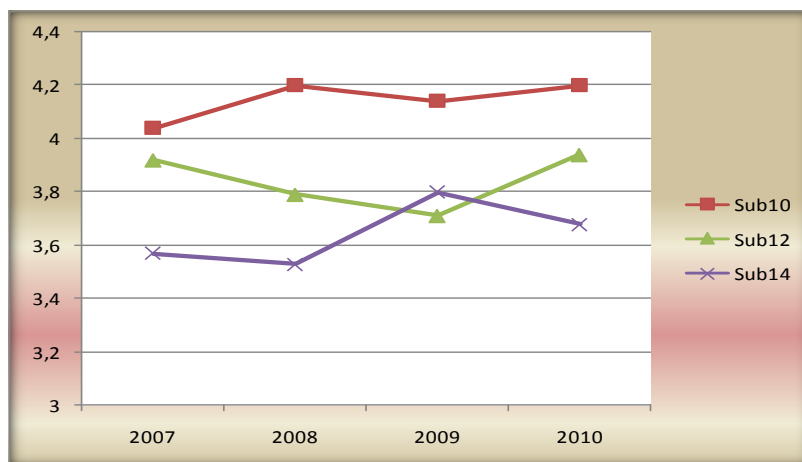


Figura nº. 2.2- Representação dos valores médios para a velocidade de reacção (sprint 20m) das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.2 – Resultados da altura sentado obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	4,20±0,34
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	4,12±0,32
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	4,09±0,21
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	3,94±0,11
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	3,86±0,25
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	3,91±0,04
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	3,68±0,11
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		3,67±0,25
Filipčič & Filipčič (2004)	Sub14	Eslovénia	52	3,71±0,20
Filipčič & Filipčič (2005)	13,56±0,91	Eslovénia	96	3,85±0,18

AGILIDADE (LEQUE)

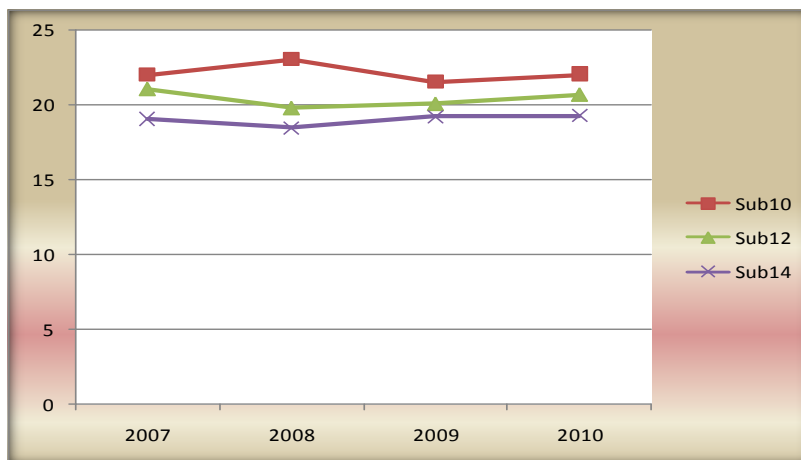


Figura nº. 2.3- Representação dos valores médios para a agilidade (Leque) das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.3 – Resultados do peso obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	22,68±1,77
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	22,34±1,59
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	20,61±1,14
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	20,69±0,83
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	20,58±1,07
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	21,16±0,51
Federação Francesa de Ténis (1989)	Sub12	França		18,50
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	19,30±0,94
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		19,15±1,09
Federação Francesa de Ténis (1989)	Sub14	França		17,50

FORÇA ABDOMINAL (SIT UPS)



Figura n.º 2.4- Representação dos valores médios de força abdominal (Sit Ups) das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.4 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	29,38±8,18
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	36,16±8,56
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	39,25±8,26
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	37,42±7,40
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	42,86±9,72
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	41,17±9,57
Federação Francesa de Ténis (1989)	Sub12	França		40,00
Roeter & col. (1995)	Sub12	E.U.A.	148	*41,50
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	40,36±7,72
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		44,26±9,00
Roeter & col. (1995)	Sub14	E.U.A.	219	*43,50
Federação Francesa de Ténis (1989)	Sub14	França		46,00
Filipčič & Filipčič (2004)	Sub14	Eslovénia	52	51,84±7,91
Filipčič & Filipčič (2005)	13,56±0,91	Eslovénia	96	47,05±7,84

*O resultado de Roeter & col. (1995) corresponde ao percentil 50.

FORÇA EXPLOSIVA DOS MEMBROS SUPERIORES (LANÇ. BOLA MEDICINAL)

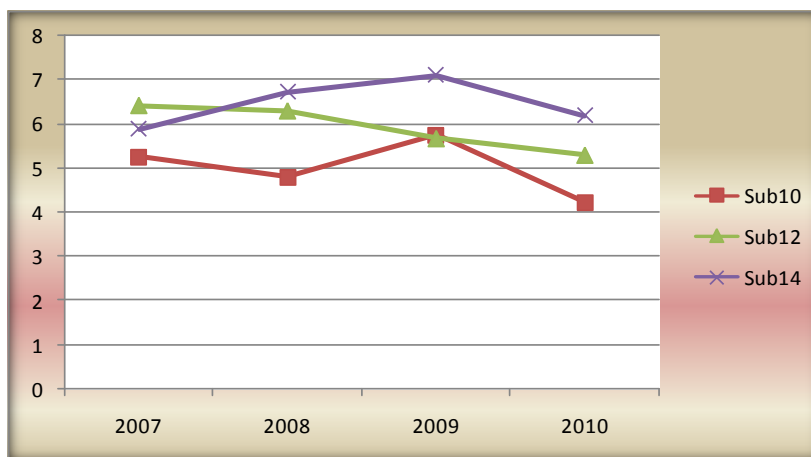


Figura nº. 2.5- Representação dos valores médios para a força explosiva dos MS das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das seleções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.5 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	4,23±0,86
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	4,43±0,76
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	4,37±0,76
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	5,31±1,30
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	5,84±1,10
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	5,18±0,36
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	6,19±0,77
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal	6,45±0,86	
Filipčič & Filipčič (2004)	Sub14	Eslovénia	52	7,58±1,47
Filipčič & Filipčič (2005)	13,56±0,91	Eslovénia	96	5,78±0,76

FORÇA VERTICAL DOS MEMBROS INFERIORES (counter movement jump)

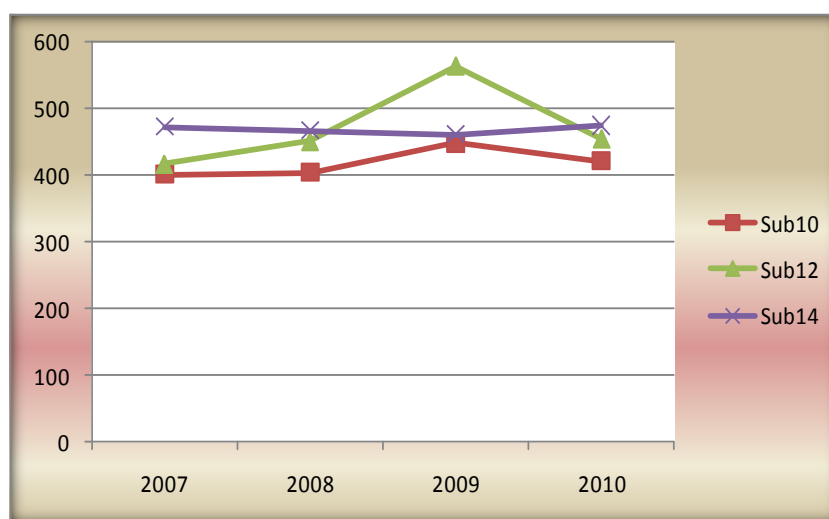


Figura nº. 2.6- Representação dos valores médios para a força vertical dos MI das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.6 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	421,37±45,55
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	422,15±46,57
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	467,25±27,70
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	455,27±39,80
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	455,82±54,95
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	458,10±30,20
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	475,18±19,79
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		471,61±30,16

FORÇA HORIZONTAL DOS MEMBROS INFERIORES (SALTO HORIZONTAL)

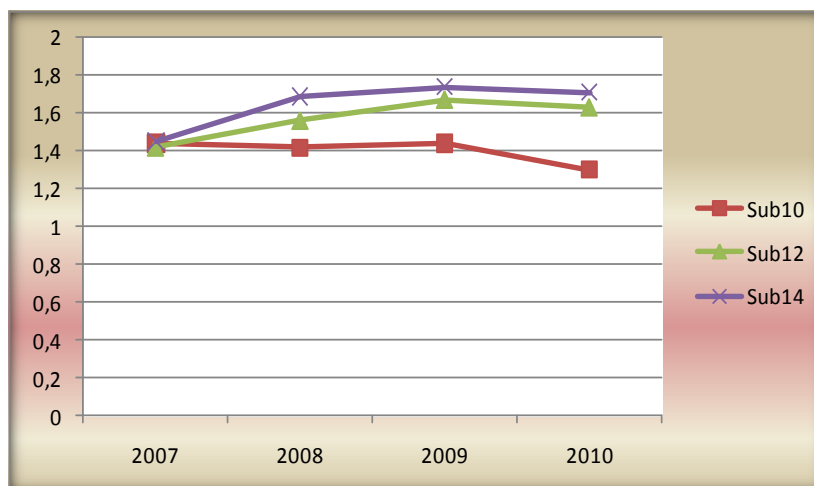


Figura nº. 2.7- Representação dos valores médios para a força horizontal dos MI das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.7 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	1,30±0,19
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	1,39±0,17
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	1,51±0,11
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	1,63±0,34
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	1,56±0,24
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	1,56±0,07
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	1,71±0,16
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal	11	1,70±0,15

FLEXIBILIDADE (SIT AND REACH)

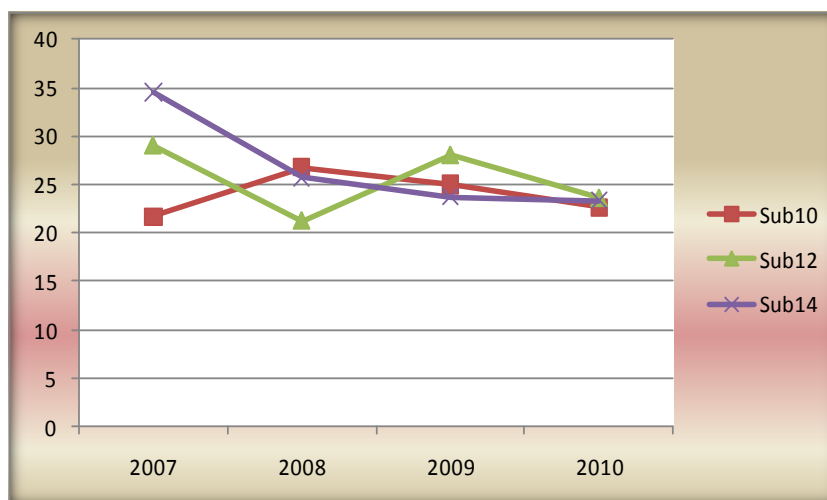


Figura nº. 2.8- Representação dos valores médios para a flexibilidade das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.8 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	22,64±4,88
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	23,50±5,47
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	27,25±5,12
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	23,60±6,89
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	25,73±5,98
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	26,66±4,50
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	23,33±2,80
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal		24,75±4,22

FORÇA FLEXORES DA MÃO (DINAMOMETRIA)

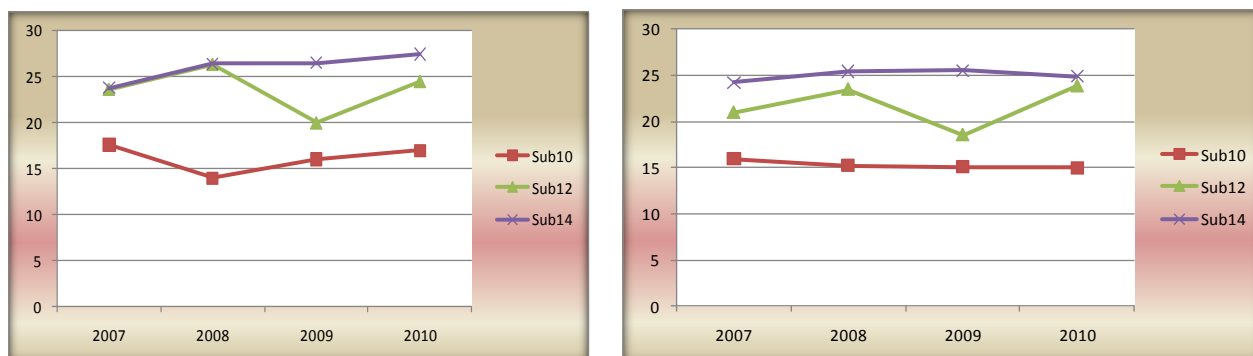


Figura nº. 2.9 e 2.10 - Representação dos valores médios para a força dos flexores da mão direita (figura esquerda) e esquerda (figura direita) das tenistas sub 10, sub 12 e sub 14 das selecções regionais.

Nesta tabela deve colocar os dados do(s) tenista(s) para poder comparar com os resultados expostos.

Nome	Data	Resultado	Nome	Data	Resultado

Quadro n.º 2.9 – Resultados da altura obtidos noutros estudos comparados com as nossas atletas.

Autor	Idade	Origem	n	Resultado
Nossa pesquisa (2010)	Sub10	Portugal	16	17,00±4,38
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub10	Portugal	43	16,56±3,31
Mendes (2008)	Sub10	Sel. Nacional	4	18,92±4,56
Nossa pesquisa (2010)	Sub12	Portugal	12	24,51±5,50
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub12	Portugal	29	23,89±5,01
Mendes (2008)	Sub12	Sel. Nacional	6	22,91±2,31
Roeter & col. (1995)	Sub12	E.U.A.	148	*25,00
Nossa pesquisa (2010)	Sub14	Portugal	11	27,46±4,06
Nossa pesquisa (2007 a 2010)	Sub14	Portugal	26,91±4,04	
Roeter & col. (1995)	Sub14	E.U.A.	219	*30,00
Perry & col. (2004)	14,70±1,49	E.U.A.	10	37,63±4,25

*O resultado de Roeter & col. (1995) é referente ao percentil 50 para a mão dominante.

Capítulo 3

Desempenho Técnico

Objectivos

- Os testes motores indicam algumas das capacidades físicas que os tenistas evidenciam;
- Permitem identificar pontos fortes e fracos dos atletas;
- Não permitem identificar quais as capacidades mais importantes em cada escalão competitivo.

No Clube

- Foram procurados estudos internacionais que possibilitem enquadrar os resultados dos nossos tenistas.
- Treinadores e /ou preparadores físicos poderão realizar alguns testes motores no clube. Mesmo que não disponham do material necessário, conseguirão realizar os mesmos testes com material adaptado.

Melhores desempenhos

- O quadro de "melhores desempenhos motores" apresenta os melhores resultados individuais para cada teste motor. Este quadro vai permitir a treinadores e jogadores saber quais os resultados de "top" regional que devem suplantar

Quadro n.º 3.1 – Percentagens (%) e valores totais (n) dos indicadores técnicos para os golpes de fundo considerados no ITN das tenistas femininas sub10, sub12 e sub14 da ATPorto de 2005 a 2010.

		Sub10	Sub12	Sub14
Profundidade (%)	Direita	37,61±18,93	40,43±26,12	50,38±26,76
	Esquerda	33,45±12,28	39,34±23,02	41,53±18,18
Consistência (%)	Direita	74,28±21,11	69,56±34,04	70,76±27,82
	Esquerda	71,42±23,29	72,17±32,88	67,69±17,39
<i>Total (n)</i>		<i>35,71±9,66</i>	<i>39,00±17,61</i>	<i>43,69±14,41</i>
Precisão Paralelo (%)	Direita	22,19±15,33	23,86±17,12	22,39±12,98
	Esquerda	18,28±15,08	25,00±19,93	35,89±17,61
Consistência Paralelo (%)	Direita	68,22±26,86	52,13±36,04	56,46±31,59
	Esquerda	57,16±21,49	56,56±32,51	79,46±25,64
<i>Total (n)</i>		<i>13,23±5,94</i>	<i>15,00±9,12</i>	<i>18,53±7,44</i>
Precisão Cruzado (%)	Direita	27,15±17,92	34,60±20,88	35,57±16,72
	Esquerda	19,44±15,60	27,17±20,52	30,77±20,93
Consistência Cruzado (%)	Direita	69,84±23,34	62,32±32,26	64,10±25,32
	Esquerda	65,08±26,82	57,97±36,53	61,53±29,95
<i>Total (n)</i>		<i>15,00±5,94</i>	<i>18,43±9,80</i>	<i>19,69±7,36</i>

Quadro n.º 3.2 - Percentagens (%) e valores totais (n) dos indicadores técnicos do vôlei considerados no ITN das tenistas femininas sub10, sub12 e sub14 da ATPorto de 2005 a 2010.

		Sub10	Sub12	Sub14
Profundidade (%)	Direita	21,43±13,80	26,36±15,01	36,78±12,31
	Esquerda	19,04±12,13	22,01±14,73	35,09±14,77
Consistência (%)	Direita	58,33±26,61	61,95±30,02	80,76±14,97
	Esquerda	54,76±28,08	60,87±31,82	84,61±12,65
<i>Total (n)</i>		<i>17,42±8,39</i>	<i>19,82±11,00</i>	<i>29,61±7,73</i>

Quadro n.º 3.3 - Percentagens (%) e valores totais (n) dos indicadores técnicos do serviço considerados no ITN das tenistas femininas sub10, sub12 e sub14 da ATPorto de 2005 a 2010.

		Sub10	Sub12	Sub14
Precisão (%)	1º Externo	29,16±12,28	31,34±16,80	30,12±17,69
	1º Interno	32,54±13,47	34,23±19,13	35,89±23,23
	2º Interno	28,57±13,83	34,41±21,73	35,57±24,57
	2º Externo	29,36±13,59	32,24±22,05	37,18±19,79
Consistência (%)	1º Externo	80,95±24,88	63,76±33,20	58,97±33,75
	1º Interno	74,60±29,63	71,01±33,79	56,41±31,57
	2º Interno	73,01±27,11	72,46±32,80	58,97±36,39
	2º Externo	76,19±30,07	62,31±38,01	61,53±29,95
<i>Total (n)</i>		<i>37,85±9,86</i>	<i>39,78±17,97</i>	<i>40,38±15,81</i>

Quadro n.º 3.4 – Valores para as parcelas de cálculo do ITN dos tenistas masculinos sub10, sub12 e sub14 da ATPorto de 2005 a 2010.

	Sub10	Sub12	Sub14
Total de Golpes (n)	119,23±22,74	138,68±38,31	151,92±28,63
Mobilidade (n)	24,11±7,02	29,15±9,42	33,09±7,95
Pontuação Total (n)	143,27±25,54	174,10±36,85	182,81±32,68
N.º ITN	7,5±0,78	6,35±1,30	6,09±0,94

INFORMAÇÕES

Para mais informações pode aceder à página <http://www.atporto.pt/>, ou no blog <http://slice-it.blogspot.com/>.

Para qualquer dúvida ou sugestão pode escrever para albino.mendes@atporto.pt.

