

# ESTUDOS EM DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA XVI

MOTOR DEVELOPMENT  
STUDIES OF THE CHILD XVI



Eds.

**Maria João Lagoa**

**Diogo Coutinho**

**Carlos Carvalho**

**José Oliveira Santos**

**João Viana**

**Gustavo Silva**



O XVIII Seminário do Desenvolvimento Motor em Crianças (XVIII SDMC) procura, assim, abordar questões práticas e refletir sobre aspetos conceptuais para que os especialistas deste ramo do saber estejam bem preparados para enfrentar os problemas da aprendizagem, do desenvolvimento e do controle motor.

Carlos Carvalho



UNIVERSIDADE DA MAIA



- Título** ESTUDOS EM DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA XVI
- Eds.** Maria João Lagoa; Diogo Coutinho; Carlos Carvalho; José Oliveira Santos; João Viana & Gustavo Silva
- Edição** Centro de Publicações / Universidade da Maia  
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e  
Desenvolvimento Humano [UID/04045/2020]
- Coordenação** Pedro Almiro Neves
- Editorial** Eduardo Cordeiro Gonçalves
- Apoio** Fundação para Ciência e a Tecnologia FCT
- Design/Execução** Graphic Production
- Tiragem** 150 exemplares
- Depósito legal** 523998/23
- ISBN** 978-989-53655-5-5

---

ANO DE EDIÇÃO NOVEMBRO DE 2023

É PROIBIDA A DUPLICAÇÃO OU REPRODUÇÃO DESTE VOLUME, NO TODO OU EM PARTE, SOB QUAISQUER FORMAS OU POR QUAISQUER MEIOS (ELETRÓNICO, MECÂNICO, GRAVAÇÃO, FOTOCÓPIA, ENTRE OUTROS), SEM PERMISSÃO EXPRESSA DOS EDITORES E DOS AUTORES.  
RESERVADOS TODOS OS DIREITOS DE PUBLICAÇÃO AOS AUTORES E EDITORES

© TEXTOS E IMAGENS DA RESPONSABILIDADE DOS AUTORES

# EFEITO DE PROGRAMA ESPECÍFICO EM FUTEBOL, NA QUALIDADE DAS FINTAS BÁSICA, ROLETA E TESOURAS, EM PRATICANTES MASCULINOS BENJAMINS E INFANTIS

## EFFECT OF A SPECIFIC PROGRAM IN FOOTBALL, ON THE QUALITY OF BASIC, ROULETTE AND SCISSORS FEINTS, ON "BENJAMIN" AND "INFANTIS" MALE PLAYERS

Diogo Rainho<sup>1</sup>, Joana Pires<sup>1</sup>, David Catela<sup>1,2,3,4</sup>, Fabrício Vasconcellos<sup>1</sup>,  
Luísa Brito<sup>1</sup>, Diogo Cruz<sup>1</sup>, Eduardo Silva<sup>1</sup>, Francisco Silva<sup>1</sup>,  
Gonçalo Santos<sup>1</sup>, Cristiana Mercê<sup>1,3,4</sup>, Marco Branco<sup>1,3,4</sup>

<sup>1</sup> ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR, INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM, PORTUGAL

<sup>2</sup> EDUCAÇÃO E TREINO, CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA  
(CIEQV), RAMO INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

<sup>3</sup> PSICOLOGIA APLICADA, UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM-CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANIDADES, PORTUGAL

<sup>4</sup> CIPER, FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA, UNIVERSIDADE DE  
LISBOA, CRUZ QUEBRADA DAFUNDO, PORTUGAL

### Resumo

Fintar é adquirível e aperfeiçoável através de exercitação específica. Foi objetivo deste estudo verificar se um programa de exercícios específicos propiciaria melhoria de execução técnica qualitativa de 3 fintas básicas do futebol, em escalões de formação. Doze benjamins (B) (10,58±,52 anos; experiência-3,58±1,56 anos) e 16 infantis (I) (11,25±,58 anos; experiência-3,62±1,96 anos), praticaram ao longo de 6 sessões, 3 exercícios específicos, em 3 fintas (básica, roleta, tesouras). Não houve diferença entre escalões na qualidade de execução das fintas, antes e depois do programa, indiciando possibilidade de prática conjunta. Idade ou experiência não revelaram associação à prestação nos critérios de êxito específicos de cada finta (S), mas houve associação direta entre S das 3 fintas, por finta e por momento de testagem (básica- rho=740, p=.000; roleta- rho=702, p=.000; tesouras- rho=578, p=.001), indiciando que a progressão está provavelmente associada à competência motora individual, alavancada pela oportunidade de exercitação específica; aspeto que deverá ser tido em consideração na organização e constituição de exercitação a pares ou em pequenos grupos. Os critérios de êxito específicos da finta básica revelaram a menor taxa de sucesso, logo, são necessários outros exercícios que os solicitem.

**Palavras chave:** Desenvolvimento técnico; futebol; formação; critérios de êxito; constrangimentos intrínsecos.

### Abstract

Feint is acquired and perfected through specific training. The objective of this study was to verify whether a specific exercise program would improve the qualitative technical execution of 3 basic soccer feints, in formation levels. Twelve "Benjamíns" (B) ( $10.58 \pm .52$  years; experience- $3.58 \pm 1.56$  years) and 16 "Infantis" (I) ( $11.25 \pm .58$  years; experience- $3.62 \pm 1.96$  years), practiced over 6 sessions, 3 specific exercises, in 3 feints (basic, roulette, scissors). There was no difference between levels in the quality of feint execution, before and after the program, indicating the possibility of joint practice. Age or experience showed no association with performance in the specific success criteria of each feint (S), but there was a direct association between feint's S, by feint and by test moment (basic-  $\rho=740$ ,  $p=,000$ ; roulette-  $\rho=702$ ,  $p=,000$ ; scissors-  $\rho=578$ ,  $p=,001$ ), indicating that progression is probably associated with individual motor competence, leveraged by the opportunity of specific exercises; an aspect that should be taken into account in the organization and constitution of exercises in pairs or in small groups. The specific success criteria of the basic feint revealed the lowest success rate, so other exercises that request them are needed.

**Keywords:** Feint; football; formation; success criteria; intrinsic constraints.

### INTRODUÇÃO

Fintar é fingir uma coisa e fazer outra, pretendendo resposta adversária ao falso movimento e conseguindo uma linha aberta vantajosa (1). É um caso de paradigma da dupla estimulação e do princípio do período refratário, em que a resposta à 1ª atrasa significativamente a 2ª, com vantagem de ação oponente defensiva acelerada na direção errada, retardando a correção desta (2,4). Baseada em mudanças de direção ou sentido e de velocidade de execução, é adquirível e aperfeiçoável através de exercitação específica (5,6). No entanto, atletas sub14 revelaram dificuldade em explicar como controlar e bloquear a bola, e fintar (7). No futebol, uma maior qualidade de prestação individual assegura a preservação da velocidade de execução técnica; reforçando a necessidade de exercitação específica para fintas, com mudanças variadas de direção ou sentido (e.g., 4). Não foram encontrados estudos sobre o efeito de exercitação específica na qualidade de execução de fintas, em escalões de formação em futebol. Assim, o objetivo deste estudo foi verificar se um programa de exercícios específicos propiciaria melhoria de execução técnica qualitativa de 3 fintas básicas do futebol, em escalões de benjamíns e infantis.

## METODOLOGIA

### Amostra

Doze benjamins (B) ( $10,58 \pm 1,52$  anos; experiência- $3,58 \pm 1,56$  anos) e 16 infantis (I) ( $11,25 \pm 1,58$  anos; experiência- $3,62 \pm 1,96$  anos), com diferença significativa na idade ( $Z=2,74$ ,  $p=,006$ ,  $d=1,21$ ) mas não na experiência ( $Z=,142$ ,  $p=,909$ ,  $d=,05$ ), de um mesmo clube do concelho de Alcobaça. O consentimento informado e o assentimento foram obtidos.

### Protocolo e Tratamento dos Dados

Ao longo de 6 sessões do período competitivo, divididas por 3 sessões semanais ao longo de 2 semanas consecutivas, foram implementados 3 exercícios, com 5 repetições por exercício, no início de cada sessão, com duração de 30-40min/sessão, pela seguinte ordem: a) crianças dispostas ao longo de metade da área de futebol de 7, metade com posse bola, para a manter o maior tempo possível, usando determinada finta, a outra tenta recuperá-la; b) cada criança com bola tenta transitar do corredor em que se encontra para corredor contrário, tendo que enfrentar com finta colega no corredor central; se sem sucesso, assumirá função colega do corredor central; e, c) crianças dispostas em duas linhas paralelas; cada criança com bola progride até criança à sua frente e aí realiza finta, perante pressão passiva, finalizando em baliza de futebol de 7. Foi realizada uma avaliação qualitativa individual pré e pós programa, sem grupo de controlo, nível único de cegueira. Esta avaliação foi aplicada de forma independente por três treinadores de futebol em formação, com base em critérios de êxito (CE) comuns e específicos por finta. Os CE, i.e., instrumento de observação, foi previamente validado por um painel de especialistas (um em futebol de formação; um em desenvolvimento motor; e um aprendizagem e controlo motor). CE comuns às 3 fintas: i) progredir com a bola junto ao pé; ii) utilizar a parte exterior do pé; iii) cabeça levantada; iv) execução a  $\approx 1,5$  metros de colega. Por finta: Básica: v) simulação com inclinar o corpo para um dos lados; vi) mudança rápida de sentido; Roleta: v) volta de  $360^\circ$  graus por cima da bola; vi) iniciando com pé com que conduz bola; vii) seguidamente passa para o outro pé; Tesouras: v) passa pés por cima da bola alternadamente; vi) executa v) sem tocar na bola. Por participante, foi calculada a soma de critérios de êxito específicos de cada finta (S).

### Tratamento Estatístico

Programa IBM-SPSS, v.27. Associação entre fintas (S) e de S com idade e experiência, correlação Spearman ( $\rho$ ), com intervalos de confiança (IC, 95%).

Comparação entre grupos (escalões), teste Mann-Whitney (Z), com teste exato Monte Carlo e estimativa *effect size* Cohen' d; e, prova de Fisher (p). Comparação pré pós, teste Wilcoxon (T), com teste exato Monte Carlo e estimativa *effect size* Cohen' d; e, prova McNemar (p).

## RESULTADOS

Entre escalões, por CE, no pré e no pós-teste, não se verificou diferença significativa. No pós-teste, para a finta roleta, a S foi significativamente superior nos B ( $2,33 \pm ,99$ ) que nos I ( $1,56 \pm 1,03$ ) ( $Z=2,04$ ,  $p=,049$ ,  $d=,84$ ). Para a S, a comparação pré-pós-teste, revela aumento significativo para as 3 fintas (Básica-  $T=2,428$ ,  $p=,015$ ,  $d=1,03$ ; Roleta-  $T=2,818$ ,  $p=,005$ ,  $d=1,26$ ; Tesouras-  $T=3,578$ ,  $p=,000$ ,  $d=1,84$ ). Não se detetaram casos individuais de redução de CE antes evidenciados. Não há qualquer associação de S com idade e com experiência. No entanto, há associação entre fintas, entre momentos de testagem por finta, e entre fintas e momentos de testagem por finta (Tabela 1).

Tabela 1. Associações (rho, p, IC 95%) entre S das fintas e entre momentos de testagem (Pré-teste- Pré, Pós-teste- Pós), para o conjunto da amostra (N=28).

| Variáveis                 | rho  | p    | IC         |
|---------------------------|------|------|------------|
| Básica Pré/Básica Pós     | ,740 | ,000 | ,499 ,875  |
| Básica Pré/Roleta Pré     | ,674 | ,000 | ,391 ,840  |
| Básica Pré/Roleta Pós     | ,557 | ,002 | ,221 ,775  |
| Básica Pré/Tesouras Pré   | ,607 | ,001 | ,291 ,803  |
| Básica Pré/Tesouras Pós   | ,602 | ,001 | ,284 ,800  |
| Básica Pós/Roleta Pré     | ,443 | ,018 | ,073 ,706  |
| Básica Pós/Roleta Pós     | ,501 | ,007 | ,146 ,742  |
| Básica Pós/Tesouras Pré   | ,659 | ,000 | ,370 ,832  |
| Básica Pré/Tesouras Pós   | ,701 | ,000 | ,435 ,855  |
| Roleta Pré/Roleta Pós     | ,702 | ,000 | ,437 ,855  |
| Roleta Pré/Tesouras Pré   | ,529 | ,004 | ,183 ,758  |
| Roleta Pré/Tesouras Pós   | ,284 | ,142 | -,111 ,602 |
| Roleta Pós/Tesouras Pré   | ,587 | ,001 | ,264 ,792  |
| Roleta Pós/Tesouras Pós   | ,543 | ,003 | ,202 ,766  |
| Tesouras Pré/Tesouras Pós | ,578 | ,001 | ,251 ,787  |

## DISCUSSÃO

A ausência de diferença entre escalões na qualidade de execução das fintas, antes e depois do programa, indicia a possibilidade de prática conjunta para o propósito de melhoria da execução técnica. Não obstante, o número de sessões de treino poderá ter contribuído para esta ausência de diferença, o que deverá ser

considerado em estudos futuros. Os exercícios foram eficientes para a aquisição das fintas para parte significativa de praticantes, mas não para todas, e, não há casos de regressão no domínio da técnica; logo, este conjunto de exercícios não teve efeitos negativos na qualidade de execução individual, antes propiciou melhoria técnica nos S de cada finta. Os S da finta básica revelaram a menor taxa de sucesso, logo, são necessários outros exercícios que os solicitem (dados não apresentados). Não sendo a idade ou a experiência que estão associadas à prestação, e havendo associação direta entre praticamente todas as S, por finta e por momento de testagem, a progressão está provavelmente associada à competência motora individual, alavancada pela oportunidade de exercitação específica, porque há melhoria significativa entre os dois momentos de testagem, em todas as fintas, para S. De forma a testar a aprendizagem destas fintas sugere-se, em estudos futuros, a inclusão de testes de transferência e retenção.

## CONCLUSÃO

Propõem-se os exercícios testados para melhoria das fintas analisadas, para praticantes benjamins e infantis, com possibilidade de prática conjunta. É necessário conceber exercícios mais específicos para a aquisição dos S da finta Básica. Prevê-se que constrangimentos intrínsecos, que não idade e experiência, influenciem qualidade individual de execução destas fintas, nestes escalões de formação, aspeto que deverá ser tido em consideração na organização e constituição de exercitação a pares ou em pequenos grupos.

## FINANCIAMENTO

David Catela received partial support from the Portuguese Foundation for Science and Technology, under Grant UIDP/04748/2020-UIDB/04748/2020 to CIEQV to Centro de Investigação em Qualidade de Vida; Marco Branco e Cristiana Mercê were partly supported by the Portuguese Foundation for Science and Technology under Grant UIDB/00447/2020 to CIPER – Centro Interdisciplinar para o Estudo da Performance Humana (unit 447).

## REFERÊNCIAS

- [1] Aggerholm K, Jespersen E, Tore Ronglan L. Falling For The Feint – An Existential Investigation Of A Creative Performance In High-Level Football. *Sport Ethics Philos.* 2011 Aug;5(3):343–58.
- [2] McClymont D. Beating the hesitation or "stutter" step. In: Reilly T, Cabri J, Araújo D, editors. *Science and Football V: The Proceedings of the Fifth World Congress on Science and Football*. London: Routledge; 2005. p. 399–407.

- [3] Schmidt R, Lee T. Motor control and learning: A behavioural emphasis. Champaign: Human Kinetics; 2005.
- [4] Henry G, Dawson B, Lay B, Young W. Effects of a feint on reactive agility performance. *J Sports Sci.* 2012 Apr;30(8):787-95.
- [5] Serpell BG, Young WB, Ford M. Are the Perceptual and Decision-Making Components of Agility Trainable? A Preliminary Investigation. *J Strength Cond Res.* 2011 May;25(5):1240-8.
- [6] Sheppard JM, Young WB. Agility literature review: Classifications, training and testing. *J Sports Sci.* 2006 Sep;24(9):919-32.
- [7] González-Víllora S, García-López LM, Gutiérrez-Díaz D, Pastor-Vicedo JC. Tactical awareness, decision making and skill in youth soccer players (under-14 years). *Journal of Human Sport and Exercise.* 2013;8(2):412-26.