



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA



KELVIN BERNARDES CLEMENTE DE ARAÚJO

**Efeitos de diferentes focos de atenção no desempenho do arremesso lateral
do futebol**

Uberlândia

2020

KELVIN BERNARDES CLEMENTE DE ARAÚJO

**Efeitos de diferentes focos de atenção no desempenho do arremesso lateral
do futebol**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia, como parte das exigências para a obtenção da conclusão de graduação em Licenciatura e Bacharelado em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Drews

Banca Examinadora

Presidente: _____

Prof. Dr. Ricardo Drews – FAEFI/UFU

Membro 1: _____

Prof. Dr. Eduardo Henrique Rosa Santos – FAEFI/UFU

Membro 2: _____

Prof. Dr. João Elias Dias Nunes – FAEFI/UFU

Uberlândia

2020

Agradecimentos

Eu gostaria de começar agradecendo aquele garotinho que desde criança, igual a maioria deste país, sonhava em ser um grande jogador de futebol. Sonhava em jogar em grandes clubes, representar a Seleção Brasileira em uma Copa do Mundo, mas o que ela mais queria de fato, era melhorar a vida de sua família. Esse garotinho, lutou, viajou bastante em busca do seu sonho, ficou longe da família por várias vezes, mas nunca desistiu, e quando estava a ponto desistir, sua família estava ali sempre para lhe dar forças e continuar buscando seu sonho. Ele chegou bem perto de conseguir, mas o tempo foi esgotando suas chances, e infelizmente esse sonho ele não realizou.

Esta poderia ser uma história triste de mais uma entre milhões de crianças que não conseguiram realizar seus sonhos de infância, mas acredito que as coisas acontecem de uma maneira que não devemos nos arrepender do que não vivemos, e sim, agradecer por tudo que passou e viveu, e se fortalecer com os fracassos e partir para novos sonhos. Sim, eu fui esse garotinho, e me orgulho cada dia de todas as experiências, e hoje estou prestes a realizar um outro sonho: me formar em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia!

Meus eternos agradecimentos, a minha família que sem dúvidas me fortalece e renova minhas energias. Que nunca deixaram de me apoiar e me ensinar os valores da vida. Ao meu pai, que por vezes se sacrifica para dar melhores condições para nós e nunca mediu esforços para me ajudar e que sempre estava na beira dos campos para me apoiar e ser meu técnico particular. À minha mãe que sempre esteve ao meu lado, para dar carinho, dar bronca e ser a melhor mãe do mundo. Ao meu irmão, há quem diga que somos gêmeos, que é minha inspiração, em quem eu sempre me espelhei (menos no futebol), que é meu amigo e a melhor pessoa para estar junto dando risada. A minha irmãzinha, o xodó, muito meiga e pelo amor de pessoa que ela é. Agradeço também às minhas outras duas mães (eu tenho a sorte de ter 3), Tia Nice e Vó Joana, que moramos juntos e por vezes fizeram o papel de mãe. Ao Divino, a calma em pessoa, por somar a essa família. E claro, não poderia deixar de agradecer a minha namorada, pela dedicação, carinho, amor e ser meu porto seguro em momentos difíceis. Aos meus amigos de longa data, que tenho o orgulho de ter os melhores (ou os piores, depende do ponto de vista).

Meus sinceros agradecimentos a Faculdade de Educação Física e todos os meus companheiros e amigos nessa longa caminhada na graduação. Aos professores que tive o prazer imenso em aprender e ter uma boa relação com todos eles, em especial, não sei nem como agradecer o tanto que ele foi importante para mim nesse ciclo: Obrigado Prof. Dr. Ricardo Drews, sou imensamente grato por tudo que fez e não ter desistido de mim, espero um dia recompensar todo esse esforço. E por fim, obrigado Universidade Federal de Uberlândia, por momentos inesquecíveis durante essa passagem. Foram momentos, esportes, pessoas, amigos que ficarão gravados na memória.

Lista de Figuras

Figura 1	12
Figura 2	15

Resumo

Estudos investigando a variável foco de atenção têm observado melhor desempenho de diferentes habilidades motoras esportivas quando fornecidas instruções relacionadas a utilização do foco de atenção externo, em comparação a condições de foco de atenção interno. Não está claro, no entanto, se tais benefícios serão verificados no desempenho de uma habilidade motora específica do Futebol. O presente estudo teve como objetivo verificar os efeitos de diferentes focos de atenção no desempenho do arremesso lateral do futebol. Participaram 17 jogadores adultos com experiência média no futebol de 16,1 anos (DP = 5,27) (todos disputaram campeonatos amadores de futebol na cidade de Uberlândia - MG nos anos de 2018 e/ou 2019), distribuídos em dois grupos de acordo com a condição de foco de atenção (Foco externo – GFE; Foco interno – GFI). Os participantes executaram o arremesso lateral com objetivo de acertar o centro de um alvo circular de lona com o tamanho de 2,16 metros de diâmetro, disposto no chão a uma distância de 75% da distância máxima de lançamento do participante, que foi determinada previamente. Cada voluntário realizou 30 arremessos dispostos em 6 blocos com 5 tentativas cada, utilizando uma bola de futebol regulamentar. Os arremessos foram pontuados de acordo com a posição em que a bola tocasse o alvo. Antes do 1º, depois do 10º e 20º arremesso, foram fornecidas as diferentes instruções relacionadas ao foco de atenção a serem utilizadas para o GFE e GFI. No intervalo dos blocos de arremessos, os participantes responderam a um questionário sobre o foco de atenção utilizado. Os resultados não revelaram diferença entre o GFE e GFI na precisão dos arremessos. Na análise dos questionários, os participantes GFE apontaram focar externamente durante a realização dos arremessos. Por sua vez, os participantes do GFI não apontaram focar, em sua maioria, internamente. Conclui-se que a utilização de diferentes focos de atenção não afetou a precisão no arremesso lateral do futebol.

Palavras-Chave: Comportamento motor, Futebol, Arremesso lateral, Foco de atenção.

Abstract

Many studies on the attentional focus variable have found that a better performance for sports motor skills is linked to instructions related to external focus of attention when compared to conditions where internal attentional focus is applied. However, it is not certain whether such advantage must be found in the performance of a motor skill strictly related to soccer. Therefore, this study aims to verify the effects of different attentional focus on the execution of soccer throw-in. It counted on the voluntary participation of 17 adult soccer players with an average experience of 16.1 years in soccer practice ($SD = 5.27$) (all of them took part on soccer amateur championships held in Uberlandia – MG in 2018 and/or 2019), distributed between two groups based on the focus of attention (External Focus – GFE; Internal Focus – GFI). The participant players were asked to perform a throw-in aiming to hit the center of a 2.16 meters in diameter circular target, located in the floor as far as 75% of their own maximum distance range, which had been previously measured. Handling a regular soccer ball, every volunteer made 30 throws divided into 6 blocks of 5 trials each. The throws received a score based on the exact point the ball hit the target. Prior to the first, to the tenth and to the twentieth trials, the different instructions related to the attentional focus were provided. During the break after each block, the volunteers were asked to reply to a questionnaire about the use of the attentional focus. The results did not indicate difference between GFE and GFI in the throw's accuracy. Considering the questionnaire's analysis, GFE players tended to focus externally while making the movement. Unlike it, most GFI volunteers did not indicate to be internally focusing. We concluded that the use of different focuses of attention did not impact the accuracy of soccer throw-in.

Keywords: Motor behavior, Soccer, Throw-in, Focus of attention.

SUMÁRIO

1.1 INTRODUÇÃO	9
1.2 MÉTODO	11
1.2.1 Amostra	11
1.2.2 Tarefa e instrumentos	12
1.2.3 Delineamento experimental e procedimentos de coleta	13
1.2.4 Análise estatística	14
1.3 RESULTADOS	14
1.3.1 Distância máxima do arremesso	14
1.3.2 Precisão do arremesso	14
1.3.3 Análise das respostas do questionário de foco de atenção	15
1.4 DISCUSSÃO	17
1.5 CONCLUSÃO	20
1.6 REFERÊNCIAS	20
ANEXOS	25
APÊNDICES	27

1. ARTIGO¹

Secção/Tipo de Artigo: Investigação Original

Efeitos de diferentes focos de atenção no desempenho do arremesso lateral do futebol

Effects of different attentional focuses on the performance of soccer throw-in

Kelvin Bernardes Clemente de Araújo¹, Ricardo Drews¹

Filiação:

¹ Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia

Contato:

Kelvin Bernardes Clemente de Araújo

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia

Endereço para Correspondência:

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - Campus Educação Física

Rua Benjamim Constant, 1286, Uberlândia – MG, Brasil

CEP: 38400-678

E-mail: kelvinbernardes17@hotmail.com

Telefone: 34 3218-2910

¹Artigo pelas normas da revista *Pensar a Prática*

1.1 INTRODUÇÃO

É fácil encontrar em jornais, revistas e também no dito popular no Brasil, que o futebol é a grande "paixão nacional". Isso se deve a imensa popularidade que este esporte tem na sociedade brasileira e, indiretamente, em algumas situações do cotidiano da população desde a disseminação feita por Charles W. Miller por volta de 1894 (VOSER; GUIMARÃES; RIBEIRO, 2010).

No mesmo sentido, é nítido e perceptível a evolução do futebol ao decorrer das últimas décadas. Desde sua criação na Inglaterra, até os dias atuais, as regras, a técnica, a tática apresentada diferenciam muito do que foi imaginado nos primórdios do esporte com a finalidade de aumentar a dinâmica e conter a violência do jogo, dando uma identidade importante para sua disseminação mundial (BARBIERI; BENITES; SOUSA NETO, 2009). O futebol, assim como outros esportes, modernizou-se e buscou, com o passar dos tempos, melhores formas de preparação dos atletas para o alcance do seu melhor rendimento durante as partidas. Rocha (2010) aponta que o avanço da tecnologia no âmbito do futebol por meio, por exemplo, de softwares que auxiliam hoje na preparação das equipes em diferentes aspectos (por exemplo, tática, técnica, física), são fundamentais para vencer uma partida.

Dentre as diferentes modificações visualizadas, desde a preparação física até as modificações de plataformas táticas e modelos de jogo utilizados pelas equipes, pode-se destacar as diferentes maneiras utilizadas para a constante busca pelo gol nas partidas de futebol. Como verificado por Silveira (2018), em uma análise detalhada dos jogos da Copa do Mundo FIFA, o número de gols vem aumentando nas partidas, sendo que a última Copa do Mundo (2018) demonstrou a segunda maior média de gols por partida no atual formato da competição com 32 seleções. Historicamente, o uso de jogadas de bola parada, tais como a cobrança de faltas e escanteios, tem se mostrado uma forma relevante para alcance do gol (BARANDA; LOPEZ-RIQUELME, 2012; DIOS et al., 2017a; 2017b). Por exemplo, Dios et al. (2017a), em uma revisão de estudos com a finalidade de verificar a efetividade das cobranças de escanteio nas jogadas ofensivas das equipes, encontraram uma relação considerável entre o número de escanteios, finalizações e, conseqüentemente, gols durante as partidas. Nos últimos anos também tem se verificado a crescente utilização do arremesso lateral na grande área como uma nova alternativa de jogada de bola parada para alcance do gol, porém o número de estudos analisando sua efetividade ainda é reduzido (PESSOA, 2006).

O arremesso lateral é um fundamento do futebol que, por muito tempo, teve somente sua utilização limitada em repor a bola em jogo com as mãos, pelos jogadores que atuam nessa faixa do campo - laterais - para o companheiro mais próximo (BENTO, 2014). Por sua vez, ao longo dos últimos anos a reposição no campo de ataque, precisamente na área próxima a meta, tem sido frequentemente explorada pelas equipes para alcançar a grande área, manter a posse de bola e, conseqüentemente, se concretizar em gol (PESSOA, 2006).

Assim como os demais fundamentos ou habilidades motoras específicas do futebol, o desempenho do arremesso lateral depende de aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos que contribuem para sua melhor utilização tanto nos treinos, como nas partidas e competições (BENTO, 2014; MARTINS; PAGANELLA, 2013). Neste contexto, alguns autores têm enfatizado a necessidade de conhecer melhor diferentes variáveis presentes no contexto de treinamento dos atletas que podem ser treinadas e proporcionar ao indivíduo uma facilitação do seu desempenho esportivo (por exemplo, OTTE et al., 2020; WILLIAMS; HODGE, 2005). Uma delas, ao qual está associada a obtenção de êxito na execução e precisão de habilidades motoras esportivas, é o foco de atenção utilizado pelos atletas.

O foco de atenção pode ser entendido como a organização dos recursos atencionais disponíveis e direcionados às fontes de informações pertinentes no indivíduo, no ambiente ou na tarefa (WULF, 2007). Em linhas gerais, o foco de atenção pode ser realizado de forma interna, em que se demanda atenção aos movimentos que o corpo do indivíduo realiza durante uma tarefa específica, ou de forma externa, em que é demandada atenção aos efeitos que essa movimentação é transmitida no ambiente (WULF; HÖB; PRINZ, 1998). Ao longo das três últimas décadas, um número considerável de estudos tem analisado seus efeitos no desempenho de habilidades motoras específicas de diferentes esportes, tais como hóquei (JACKSON; ASHFORD; NORSWORTHY, 2006), basquetebol (RIENHOFF et al., 2015; ZACHRY et al., 2005), tênis (GUILLOT et al., 2013), golfe (AN; WULF; KIM, 2013) e rugby (WIDENHOEFER et al., 2019). Em sua maioria, os estudos têm apontado que fornecer foco de atenção externo leva a um melhor desempenho (Para revisões, ver WULF, 2007; 2013).

No futebol, especificamente, alguns estudos também analisaram os efeitos do foco de atenção. Por exemplo, Ford et al. (2009, Experimento 1) investigaram os efeitos de diferentes foco de atenção em jogadores na precisão do chute do futebol. Os resultados demonstraram melhor precisão do chute aos participantes que receberam instruções de foco de atenção externo, em comparação aos participantes que receberam instruções de foco de atenção interno. Efeitos similares foram encontrados por Jackson, Ashford e Norsworthy (2006), no

desempenho do drible do futebol, e por Schwab, Rein e Memert (2019), em que foi verificado melhor desempenho na cobrança de faltas quando os jogadores adultos e adolescentes focaram externamente, em comparação a quando focaram internamente.

Apesar do panorama de estudos indicar benefícios na utilização de foco de atenção externo no desempenho de diferentes habilidades motoras esportivas, questões de como o foco de atenção afetaria especificamente o desempenho motor de jogadores em uma habilidade motora do futebol que exige a sincronização e coordenação de diferentes membros para sua realização, como o arremesso lateral, ainda permanece sem resposta e com lacunas a serem preenchidas, considerando que não foi encontrado, até o presente momento, nenhum estudo verificando os efeitos de diferentes focos de atenção nessa habilidade motora específica. O arremesso lateral, assim como outras habilidades motoras específicas do futebol, dependem de uma técnica de execução para que seja realizado com sucesso, o que pode ser influenciado pelo foco de atenção a ser direcionado e interferir para que jogadores tenham ou não maior êxito na precisão da sua execução.

Diante deste contexto, o objetivo do presente estudo é verificar os efeitos de diferentes focos de atenção no desempenho do arremesso lateral do futebol. Espera-se que o fornecimento de instruções de foco de atenção externo levará a uma melhor precisão de jogadores no arremesso lateral do futebol, em comparação ao fornecimento de instruções de foco de atenção interno. A referida hipótese foi elaborada levando em consideração um conjunto de estudos que verificaram benefícios no desempenho de diferentes habilidades motoras esportivas a partir do fornecimento de instruções de foco de atenção externo (WULF, 2013).

1.2 MÉTODO

1.2.1 Amostra

A amostra foi composta por 17 jogadores voluntários, do sexo masculino, com idade média de 25,45 anos (DP = 3,98) e experiência média no esporte de 16,1 anos (DP = 5,27). Como critério de inclusão, os participantes deveriam ter participado de campeonatos amadores de futebol na cidade de Uberlândia - MG e região nos anos de 2018 e/ou 2019. Todos os indivíduos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A), cujo o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Uberlândia (CAEE:05960818.0.0000.5152). O estudo foi realizado inteiramente no

Ginásio 06 das instalações do Campus da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia.

1.2.2 Tarefa e instrumentos

A tarefa motora, similar a utilizada por Wulf et al. (2010) e Weeks e Kordus (1998), exigiu que os participantes executassem arremessos laterais com uma bola de futebol regulamentar (circunferência: 69 cm; peso: 440 g) em uma área-alvo circular de lona com o tamanho de 2,16 m de diâmetro, disposto no chão a uma distância de 75% da distância máxima de lançamento do participante, que foram determinados por um pré-teste (Figura 1). A tarefa tinha como objetivo acertar o arremesso no centro do alvo, no qual um cone de borracha (23 cm de altura) foi colocado. Com o intuito de estabelecer os escores de precisão, foi definido que o centro do alvo, com 24 cm de diâmetro, teria o valor de 100 pontos, e os demais espaços, com 72 cm, 1,20 m, 1,68 m, 2,16 m de diâmetro, tiveram respectivamente os valores 80, 60, 40, 20 pontos. Quando a bola não tocava o alvo, foi avaliado em 0 pontos.

Para o registro dos dados, foi utilizada uma câmera de vídeo montada em um suporte na parte superior ao alvo que possibilitava o registro posterior da precisão dos arremessos a cada tentativa. Um avaliador, previamente treinado, conduziu todos os testes.



Figura 1. Alvo

Além disso, os voluntários responderam a um questionário (Apêndice A), adaptado de Oki, Kokubu e Nakagomi (2018), que tinha por finalidade verificar em que estavam

focando a atenção durante a realização dos arremessos. O instrumento foi composto pelas seguintes perguntas: (a) “Quanta atenção você estava focando no cone durante a realização dos últimos arremessos?”, (b) “Quanta atenção você estava focando na flexão do seu punho durante a realização dos últimos arremessos?”, (c) “Quanta atenção você estava focando na bola durante a realização dos últimos arremessos?”, (d) “Quanta atenção você estava focando na flexão do seu cotovelo durante a realização dos últimos arremessos?”, (e) “Você focou atenção em mais outro aspecto? Caso sim, onde e quanto”. Para aferir as respostas, foi utilizada uma escala de 5 pontos de Likert, ordenados em uma pontuação de 1 (“Nada”) a 5 (“Extremamente”).

1.2.3 Delineamento experimental e procedimentos de coleta

Os participantes foram distribuídos quase aleatoriamente em um grupo de Foco de atenção Interno (GFI) e um Grupo Foco de atenção Externo (GFE). Inicialmente, os participantes assinaram o TCLE e, posteriormente, foram encaminhados para a área designada para a realização do pré-teste. A seguir eles foram instruídos a realizar o arremesso lateral do futebol o mais distante possível, sempre em movimento com um espaço de lançamento restrito de cinco metros. Antes da realização do arremesso, todos os participantes visualizaram a demonstração da execução correta do arremesso lateral realizada por um modelo com experiência na realização do respectivo arremesso. O pré-teste consistiu em três arremessos utilizando força máxima por parte dos voluntários e medidos com uma fita métrica disposta no chão. Após a execução dos três arremessos, foi considerado apenas o arremesso de maior distância e calculada a distância de 75% de lançamento do participante para o posicionamento do alvo durante a prática, considerando o centro do alvo.

A prática, realizada posteriormente ao pré-teste, consistiu na execução de 30 arremessos laterais com objetivo de acertar o centro do alvo, distribuídos em seis blocos de cinco arremessos. Antes da sua realização, e reforçado após o 10º e 20º arremesso, os participantes receberam instruções de foco de atenção referentes ao grupo correspondente. Especificamente, os participantes do GFI receberam instruções para focar a atenção nos movimentos dos seus braços durante a realização dos arremessos. Por sua vez, os participantes do GFE receberam instruções para focar a atenção apenas no centro do alvo durante a realização dos arremessos. O intervalo entre arremessos eram autogeridos pelos participantes e, em média, 2 minutos entre blocos, sendo que neste momento responderam ao questionário do foco de atenção utilizado.

1.2.4 Análise estatística

Inicialmente, foram calculadas as médias dos escores de precisão dos arremessos ao alvo no pré-teste e nos blocos de prática, como também as respostas dos questionários. Para verificar os pressupostos de normalidade dos dados, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk antes da realização das análises paramétricas.

Os escores do pré-teste foram analisados por meio de um teste t para amostras independentes. Na fase de prática, os escores de precisão foram analisados por meio da Análise de Variância (Anova) *two-way* (2 Grupos X 6 Blocos de tentativas), com medidas repetidas no último fator. Para o questionário, foram realizadas Anovas *one-way* para cada bloco de tentativas, separadamente por grupos.

Para verificar diferenças específicas, foi utilizado o teste post-hoc de Tukey HSD. Todas as análises foram realizadas no SPSS (versão, 20.0) e adotado um nível alfa de significância de 5%.

1.3 RESULTADOS

1.3.1 Distância máxima do arremesso

A média da distância máxima dos arremessos no pré-teste, alcançadas pelos participantes do GFE (19,24 metros) e do GFI (18,35 metros), não revelaram diferença, $t(15) = 0,629$, $p = 0,539$.

1.3.2 Precisão do arremesso

A Figura 2 apresenta os escores médios dos arremessos do GFE e GFI nos blocos de prática. A Anova com medidas repetidas no último fator não observou efeitos no fator Bloco, $F(1, 15) = 0,031$, $p = 0,863$. Nenhum efeito foi verificado no fator Grupo, $F(1, 15) = 0,003$, $p = 0,961$, e interação entre os fatores Bloco e Grupo, $F(1, 15) = 0,209$, $p = 0,654$. Estes resultados apontam que os grupos apresentaram desempenho similar em toda prática.

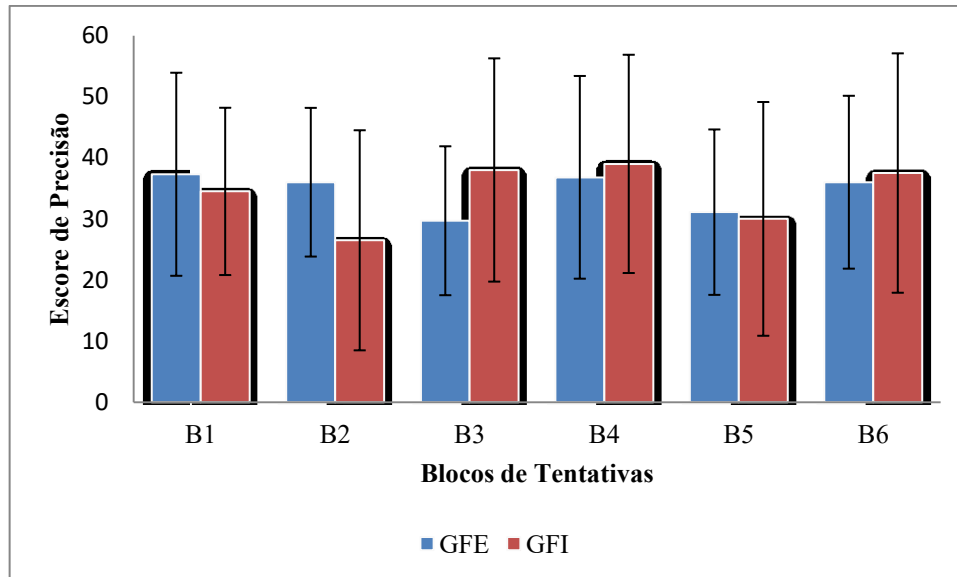


Figura 2. Escore médio de precisão dos arremessos dos grupos de Foco de atenção Externo (GFE) e Foco de atenção Interno (GFI) nos blocos de prática (B1-B6). As barras de erro representam o desvio padrão das médias.

1.3.3 Análise das respostas do questionário de foco de atenção

A Tabela 1 apresenta os resultados das respostas dos questionários. No que se refere as respostas do GFE, a análise inferencial revelou diferença no bloco 1, $F(4, 44) = 6,238$, $p = 0,001$, sendo que o post-hoc mostrou superioridade de foco de atenção no cone em relação ao punho ($p = 0,002$) e ao cotovelo ($p = 0,001$). No bloco 2 também foi verificado diferença, $F(4, 44) = 3,868$, $p = 0,010$, com o post-hoc revelando superioridade marginal do foco de atenção no cone, em comparação ao punho ($p = 0,052$) e ao cotovelo ($p = 0,005$). De maneira similar, foi encontrada diferença no bloco 3, $F(4, 44) = 6,326$, $p < 0,001$ com o post-hoc exibindo maior foco de atenção no cone em relação ao punho ($p = 0,002$), cotovelo ($p = 0,002$) e outros ($p = 0,003$). No bloco 4 foi verificado diferença, $F(4, 44) = 3,905$, $p = 0,009$, sendo que o post-hoc revelou superioridade de foco de atenção no cone, em comparação ao punho ($p = 0,013$), cotovelo ($p = 0,021$) e outros ($p = 0,033$).

Nos blocos 5 e 6 também foram encontradas diferenças, $F(4, 44) = 5,430$, $p = 0,001$, com o post-hoc exibindo no bloco 5 maior foco de atenção no cone em relação ao punho ($p = 0,007$) e cotovelo ($p = 0,001$). No bloco 6, o post-hoc não localizou diferenças específicas entre os itens, mas descritivamente pode-se visualizar uma proximidade de significância entre cone e punho ($p = 0,059$) e cone e outros ($p = 0,059$). Vale ressaltar que na condição outros,

os participantes apontaram focar em distância, força, linha, pernas, velocidade da bola, braços, corrida, flexão de joelho, cansaço muscular, peso da bola, balanço do tronco, erros, estética do movimento, força do movimento, posicionamento dos pés e dedos.

Em relação as respostas do GFI, no bloco 1 foi verificado diferença entre as condições, $F(4, 39) = 3,060$, $p = 0,029$, com o post-hoc revelando superiodade do foco de atenção no cone e em relação a outros ($p = 0,030$), e do foco de atenção no cotovelo em relação a outros ($p = 0,050$). No bloco 2, por sua vez, não foi verificado diferença entre as condições, $F(4, 39) = 1,756$, $p = 0,160$. No bloco 3 foi encontrada diferença, $F(4, 39) = 7,878$, $p < 0,001$, sendo que o post-hoc localizou maior foco de atenção no cone em comparação a condição outros ($p = 0,001$), como também maior foco de atenção no punho ($p = 0,001$), bola ($p = 0,015$) e cotovelo em relação a condição outros ($p < 0,001$).

Na mesma direção, foi encontrada diferença no bloco 4, $F(4, 39) = 7,507$, $p < 0,001$. O post-hoc revelou maior foco de atenção no cone ($p < 0,001$), punho ($p = 0,003$), bola ($p = 0,017$) e cotovelo ($p = 0,001$), em comparação a condição outros. No bloco 5 também foi encontrada diferença, $F(4, 39) = 6,391$, $p = 0,001$, com o post-hoc mostrando que houve maior foco de atenção no cone ($p = 0,003$), punho ($p = 0,002$), bola ($p = 0,007$) e cotovelo ($p = 0,002$), em relação a condição outros. Por fim, foi verificado diferença entre as condições no bloco 6, $F(4, 39) = 10,283$, $p < 0,001$, com o post-hoc revelando maior foco no cone ($p < 0,001$), punho ($p < 0,001$), bola ($p = 0,001$) e cotovelo ($p < 0,001$), em comparação a condição outros. Especificamente na condições outros, os participantes indicaram focar na altura da bola, força, alvo, arremessos anteriores, erros, pernas, linha, tronco e direção.

Tabela 1. Média e desvio padrão das respostas relacionadas ao foco de atenção utilizado pelos grupos de Foco de atenção Externo (GFE) e Foco de atenção Interno (GFI) nos blocos de prática (1-6)

GFE					
	Cone	Punho	Bola	Cotovelo	Outros
Bloco 1	4,75 (0,46)*	2,33 (1,41)**	3,22 (1,09)	2,11 (1,05)**	3,22 (1,85)
Bloco 2	4,75 (0,46)	3,00 (1,65)	3,10 (1,16)	2,44 (1,33)	3,33 (1,65)
Bloco 3	5,00 (0,00)*	2,55 (1,33)**	3,44 (1,42)	2,55 (1,01)**	2,61 (1,72)**
Bloco 4	4,77 (0,44)*	2,66 (1,65)**	3,44 (1,13)	2,77 (1,30)**	2,88 (1,69)**
Bloco 5	4,77 (0,44)*	2,55 (1,50)**	3,22 (1,09)	2,11 (1,53)**	3,27 (1,60)
Bloco 6	4,55 (1,01)	2,55 (1,50)	3,00 (1,58)	2,66 (1,73)	2,61 (1,72)

GFI					
Bloco 1	4,00 (0,57)*	3,50 (1,41)	3,25 (1,16)	3,75 (0,88)*	2,18 (1,41)**
Bloco 2	3,85 (0,69)	3,25 (0,88)	3,37 (0,91)	3,50 (0,92)	2,37 (1,50)
Bloco 3	4,00 (1,00)*	3,87 (1,12)*	3,25 (0,88)*	4,00 (1,06)*	1,50 (0,92)**
Bloco 4	4,25 (1,38)*	3,75 (1,38)*	3,37 (1,18)*	4,00 (0,75)*	1,50 (0,75)**
Bloco 5	3,75 (1,28)*	3,87 (0,99)*	3,62 (0,74)*	3,87 (0,83)*	1,75 (1,16)**
Bloco 6	4,12 (1,35)*	4,25 (1,38)*	3,75 (1,28)*	3,87 (0,35)*	1,25 (0,70)**

Legenda - *: Resultado superior em comparação as outras condições; **: Resultado inferior em comparação as outras condições.

1.4 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar se o direcionamento de foco de atenção, sendo de forma interna ou externa, afetaria o desempenho motor do arremesso lateral do futebol em jogadores. Os resultados revelaram que o foco de atenção externo não levou a superioridade na precisão do arremesso lateral, em comparação ao foco de atenção interno. Especificamente, os grupos revelaram similaridade nos blocos de prática, sendo que também não modificaram o desempenho motor no decorrer da prática.

De uma maneira geral, os resultados encontrados não corroboram um número considerável de estudos que mostraram ganhos no desempenho de habilidades motoras esportivas a partir do foco de atenção externo (WULF, 2007; 2013). Por exemplo, Porter et al. (2013) examinaram atletas universitários em uma tarefa de salto em distância e observaram melhoras significativas do grupo que focou sua atenção externamente em relação aos grupos com foco de atenção interno e controle. Em outro estudo, analisando ginastas com experiência, Abdollahipour et al. (2015) compararam o desempenho do salto vertical com um giro em 180 graus. Os resultados apontaram para um desempenho superior do grupo com foco de atenção externo, em comparação aos grupos com foco interno e controle.

Por sua vez, alguns estudos também não encontraram efeitos do foco de atenção externo no desempenho motor. Em um estudo com natação, Passetto et al. (2011) analisaram os efeitos do foco de atenção no desempenho dos elementos respiração e posição do corpo de nadadores durante o nado crawl. Os resultados mostraram similaridade nos elementos analisados a partir do fornecimento de instruções de foco interno e externo. Em outro estudo, Candido, Faquin e Okazaki (2012) também não observaram efeitos distintos no desempenho motor em uma dupla-tarefa de equilíbrio em uma base instável e tempo de reação, quando os

participantes receberam instruções de foco de atenção externo e interno. No mesmo sentido, acrobatas profissionais do Cirque du Soleil, em uma tarefa de equilíbrio (WULF, 2008), e bailarinos amadores e profissionais executando uma dupla pirueta (ANDRADE et al., 2020), não confirmaram as referidas hipóteses relacionadas aos efeitos do foco de atenção externo. Em linhas gerais, os resultados do presente estudo vão em direção a estas evidências que não encontraram efeitos do foco de atenção no desempenho de diferentes habilidades motoras.

Uma possível explicação para os resultados encontrados pode estar relacionada ao foco de atenção que, de fato, foi utilizado pelos jogadores na realização dos arremessos. Apesar do conjunto de evidências mostrando efeitos do foco de atenção, alguns autores têm apontado incertezas relacionadas à adoção do foco instruído pelos participantes, sendo indicado mensurar onde os participantes focam a atenção para uma melhor compreensão sobre os seus efeitos no desempenho (BELL; HARDY, 2009; FORD; HODGES; WILLIAMS, 2009; OKI; KOKUBU; NAKAGOMI, 2018). Entretanto, poucos estudos controlaram a adoção do foco solicitado (BELL; HARDY, 2009; FORD; HODGES; WILLIAMS, 2009; PORTER et al., 2010; STOATE; WULF, 2011).

No presente estudo, os resultados do questionário de utilização de foco de atenção apontaram que o grupo de foco de atenção externo seguiu as instruções e focou em sua maioria externamente. Especificamente, uma maior atenção foi direcionada ao cone na realização dos arremessos. Por outro lado, o grupo de foco de atenção interno revelou focar externamente e internamente de modo indiferente. Esta evidência aponta que ambos os grupos focaram externamente na realização dos arremessos, o que mesmo em uma quantidade distinta, pode ter ocasionado em desempenhos similares.

A não adoção predominantemente da instrução do foco de atenção interno pode estar relacionada ao conteúdo da instrução do foco induzido e o nível de habilidade dos participantes, visto que a experiência prévia dos jogadores na realização do arremesso pode ter levado a considerar a instrução de foco de atenção interna como ineficiente. Em outras palavras, apesar da instrução fornecida, os jogadores preferiram variar o seu foco e focar também externamente de modo a alcançar um melhor desempenho. Tal comportamento tende a não ser encontrado em estudos que analisaram o foco de atenção em aprendizes ou iniciantes, devido a inexistência de experiência anterior diminuir a possibilidade de tomar decisões distintas sobre a utilização do foco de atenção (WULF, 2013).

Neste contexto, alguns autores têm apontado que fatores pessoais, como familiaridade com um determinado foco, também podem ser determinantes nos seus efeitos (ANDRADE et al., 2020; MAURER; MUNZERT, 2013). Por exemplo, Maurer e Munzert

(2013) encontraram que o desempenho do lance livre de jogadores de basquete experientes foi superior em condições de foco familiares em comparação com as não familiares, independentemente de o foco ser interno ou externo. Assim, também pode-se especular que as experiências anteriores adquiridas em treinamentos no futebol influenciaram as preferências pessoais e, conseqüentemente, os efeitos das instruções de foco de atenção. Em diferentes esportes, tem sido apontado que atletas estão acostumados a tentar, de forma consciente e deliberada, refinar sua técnica de movimento (TONER; MONTERO; MORAN, 2015), sendo possível esperar que estratégias de foco de atenção familiares utilizadas com frequência se integrem à realização da habilidade motora e não prejudiquem à sua execução (WULF, 2008). Futuros estudos verificando se, de fato, os jogadores usaram focos mais ou menos familiares no arremesso lateral do futebol, como também a análise de iniciantes sem experiência prévia na realização do arremesso lateral do futebol pode facilitar o entendimento dos efeitos das instruções de foco de atenção.

Mesmo com a possibilidade da utilização de outros focos de atenção, é possível em ambos os grupos se beneficiaram do foco externo de atenção. Tais benefícios têm sido explicados pela hipótese da ação restrita, sendo que a atenção focada no efeito de movimento promoveria um modelo automático de controle durante o desempenho da habilidade motora (MCNEVIN; SHEA; WULF, 2003; WULF; SHEA; PARK, 2001). Especificamente, o foco externo permitiria o processo inconsciente (automatizado), rápido e reflexo, facilitando o resultado desejado a ser alcançado. Por outro lado, com a utilização do foco interno, por meio do controle conscientemente dos movimentos da tarefa, ocorreria maior restrição sobre o sistema motor e interferiria no processo de regulação automática da coordenação dos movimentos, com conseqüências negativas no desempenho motor (WULF; SHEA; PARK, 2001). Apesar dos dois grupos apontarem utilizar o foco de atenção externo e apresentarem desempenhos similares, não é possível afirmar especificamente a diferença na quantidade de foco externo utilizada por cada grupo, como também se a interação do foco interno e externo levou a um desempenho similar. Futuros estudos são necessários para tentar explicar de forma mais robusta esta hipótese explicativa.

Por fim, deve ser enfatizado que este estudo reforça a necessidade de incluir instrumentos de controle da adoção do foco em pesquisas relativas à eficiência do foco de atenção e a importância do conteúdo fornecido para instrução do foco a ser utilizado. Alguns autores (por exemplo, RIED et al., 2012; SCHMIDT et al., 2018; WULF, 2013) têm destacado a influência e implicações da formulação e adoção da instrução do foco de atenção. Por exemplo, é possível que fatores como a linguagem utilizada, definida pelo contexto, pelo

tema e pelos falantes, dificultem a compreensão da instrução na realização das tarefas por parte de alguns dos executantes (RIED et al., 2012). No mesmo sentido, é importante que a instrução seja clara, concisa e repetida várias vezes para encorajar os indivíduos a centrar sua atenção no ponto desejado (SCHMIDT et al., 2018). Portanto, é necessário compreender que instruções sobre foco de atenção devem considerar pontos relevantes da tarefa e possam levar a um melhor desempenho.

Ainda, é necessário ressaltar algumas limitações do presente estudo, como a ausência de um grupo controle para verificar se a utilização do foco de atenção por parte dos jogadores poderia levar a um processo de automatização do movimento e, conseqüentemente, a efeitos distintos no desempenho motor. Outra limitação desta investigação foi a não utilização da análise de movimentos durante a prática. A análise de como os diferentes focos de atenção afetariam o padrão de movimento do arremesso lateral seria de grande relevância para aprimorar o entendimento dos resultados encontrados.

1.5 CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, concluiu-se que a utilização de diferentes focos de atenção não afetou a precisão no arremesso lateral do futebol. Porém, diante das análises dos questionários, observa-se uma tendência do grupo de foco de atenção interno utilizar o foco externo para elevar seu desempenho na habilidade motora.

A partir disso, sugere-se que futuras investigações sejam realizadas com tema proposto, visando aprimorar o treinamento do arremesso lateral dos jogadores de futebol para que utilizem melhor esse fundamento. Com isso, espera-se que as equipes explorem cada vez mais esta jogada de bola parada para potencializar as chances de gol nas partidas de futebol.

1.6 REFERÊNCIAS

ABDOLLAHIPOUR, R. et al. Performance of gymnastics skill benefits from an external focus of attention. **Journal of Sports Sciences**, v. 33, n. 17, p. 1807–1813, 2015.

AN, J.; WULF, G.; KIM, S. Increased carry distance and x-factor stretch in golf through an external focus of attention. **Journal of Motor Learning and Development**, v. 1, n. 1, p. 2–11, 2013.

ANDRADE, C. M. et al. Internal and imagined external foci of attention do not influence

- pirouette performance in ballet dancers. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 91, n. 4, p. 682–691, 2020.
- BARANDA, P. S.; LOPEZ-RIQUELME, D. Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. **European Journal of Sport Science**, v. 12, n. 2, p. 121–129, 2012.
- BARBIERI, F. A.; BENITES, L. C.; SOUZA NETO, S. DE. Os sistemas de jogo e as regras do futebol: considerações sobre suas modificações. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 427–435, 2009.
- BELL, J. J.; HARDY, J. Effects of attentional focus on skilled performance in Golf. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 21, n. 2, p. 163–177, 2009.
- BENTO, P. M. C. **Programa de Treino do Lançamento de Linha Lateral no Futebol Efeitos no Desempenho Técnico e Tomada de Decisão**, 2014. 106f. Dissertação (Mestrado em Jogo e Motricidade na Infância) - Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2014.
- CANDIDO, C. R. C.; FAQUIN, B. S.; OKAZAKI, V. H. A. Análise da hipótese de restrição da ação e do efeito do foco de atenção em tarefa de equilíbrio em plataforma instável. **Revista da Educacao Física**, v. 23, n. 4, p. 655–662, 2012.
- DIOS, R. M. et al. El saque de esquina como indicador de rendimiento en fútbol. Una revisión empírica. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 13, n. 3, p. 273–286, 2017a.
- DIOS, R. M. et al. Multivariate analysis of indirect free kick in the FIFA World Cup 2014. **Anales de Psicologia**, v. 33, n. 3, p. 461–470, 2017b.
- FORD, P. et al. An evaluation of end-point trajectory planning during skilled kicking. **Motor Control**, v. 13, n. 1, p. 1–24, 2009.
- GUILLOT, A. et al. Motor Imagery and Tennis Serve Performance: The External Focus Efficacy. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 12, n. 2, p. 332, 2013.
- JACKSON, R. C.; ASHFORD, K. J.; NORSWORTHY, G. Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 28, n. 1, p. 49–68, 2006.
- MARTINS, P. S.; PAGANELLA, M. A. **Futebol e seus fundamentos**. 1ª edição. ed. São Paulo: Ícone, 2013.
- MAURER, H.; MUNZERT, J. Influence of attentional focus on skilled motor performance: Performance decrement under unfamiliar focus conditions. **Human Movement Science**, v.

32, n. 4, p. 730–740, 2013.

MCNEVIN, N. H.; SHEA, C. H.; WULF, G. Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. **Psychological Research**, v. 67, n. 1, p. 22–29, 2003.

OKI, Y.; KOKUBU, M.; NAKAGOMI, S. External versus two different internal foci of attention in long-distance throwing. **Perceptual and Motor Skills**, v. 125, n. 1, p. 177–189, 2018.

OTTE, F. W. et al. When and how to provide feedback and instructions to athletes?-how sport psychology and pedagogy insights can improve coaching interventions to enhance self-regulation in training. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 1444, 2020.

PASETTO, S. C. et al. Efeitos do foco de atenção no desempenho do nado Crawl: componentes posição do corpo e respiração. **Brazilian Journal of Motor Behavior**, v. 6, n. 1, p. 31–36, 2011.

PESSOA, S. A. T. **Estudo da tipologia e da eficácia do lançamento da bola pela linha lateral em futebol**, 2006. 62f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2006.

PORTER, J. M. et al. Directing attention externally enhances agility performance: A qualitative and quantitative analysis of the efficacy of using verbal instructions to focus attention. **Frontiers in Psychology**, v. 1, p. 216, 2010.

PORTER, J. M. et al. Instructing skilled athletes to focus their attention externally at greater distances enhances jumping performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 27, n. 8, p. 2073–2078, 2013.

RIED, B. et al. Instrução verbal: solicitar foco de atenção não garante sua adoção e melhor desempenho. **Motriz**, v. 18, n. 3, p. 449–455, 2012.

RIENHOFF, R. et al. Focus of attention influences quiet-eye behavior: An exploratory investigation of different skill levels in female basketball players. **Sport, Exercise, and Performance Psychology**, v. 4, n. 1, p. 62–74, 2015.

ROCHA, R. A. S. G. Análise da evolução dos esquemas táticos do futebol brasileiro. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 8, n. 26, p. 6–12, 2010.

SCHMIDT, R. et al. **Motor Control and Learning: A behavioral emphasis**. Human Kinetics, 2018.

SCHWAB, S.; REIN, R.; MEMMERT, D. “Kick it like Ronaldo”: a cross-sectional study of

focus of attention effects during learning of a soccer knuckle ball free kick technique.

German Journal of Exercise and Sport Research, v. 49, n. 1, p. 91–96, 2019.

SILVEIRA, J. F. C. Efetividade e análise de desempenho ofensivo da copa do mundo de futebol: Rússia 2018. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 10, n. 41, p. 785–794, 2018.

STOATE, I.; WULF, G. Does the attentional focus adopted by swimmers affect their performance? **International Journal of Sports Science and Coaching**, v. 6, n. 1, p. 99–108, 2011.

TONER, J.; MONTERO, B. G.; MORAN, A. Considering the role of cognitive control in expert performance. **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, v. 14, n. 4, p. 1127–1144, 2015.

VOSER, R. DA C.; GUIMARÃES, M. G. V.; RIBEIRO, E. R. **Futebol: história, técnica e treino de goleiro**. 2^a ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

WEEKS, D. L.; KORDUS, R. N. Relative frequency of knowledge of performance and motor skill learning. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 69, n. 3, p. 224–230, 1998.

WIDENHOEFER, T. L. et al. Training rugby athletes with an external attentional focus promotes more automatic adaptations in landing forces. **Sports Biomechanics**, v. 18, n. 2, p. 163–173, 2019.

WILLIAMS, A. M.; HODGES, N. J. Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. **Journal of Sports Sciences**, v. 23, n. 6, p. 637–650, jun. 2005.

WULF, G. Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. **E-Journal Bewegung und Training**, p. 1–11, 2007.

WULF, G. Attentional focus effects in balance acrobats. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 79, n. 3, p. 319–325, 2008.

WULF, G. et al. Frequent external-focus feedback enhances motor learning. **Frontiers in Psychology**, v. 1, p. 190, 2010.

WULF, G. Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 6, n. 1, p. 77–104, 2013.

WULF, G.; HÖB, M.; PRINZ, W. Instructions for motor learning: Differential effects of internal versus external focus of attention. **Journal of Motor Behavior**, v. 30, n. 2, p. 169–179, 1998.

WULF, G.; SHEA, C. H.; PARK, J-H. Attention and motor performance: Preferences for and

advantages of an external focus. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 72, n. 4, p. 335–344, 2001.

ZACHRY, T. et al. Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. **Brain Research Bulletin**, v. 67, n. 4, p. 304–309, 2005.

ANEXOS

Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “Efeitos de diferentes focos de atenção na aquisição de uma habilidade motora do Futebol”, sob a responsabilidade do pesquisador Ricardo Drews, professor da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia.

Nesta pesquisa nós estamos buscando verificar os efeitos do fornecimento de diferentes instruções relacionadas ao foco de atenção, na aprendizagem do arremesso lateral do futebol. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido será obtido pelo pesquisador Ricardo Drews, e sua participação na pesquisa realizada Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia será condicionada ao preenchimento do Termo de Consentimento antes do início da prática.

Na sua participação, você praticará uma tarefa que consiste em realizar uma série de arremessos de uma bola de futebol em um alvo. Após o término da prática serão explicadas as ideias que nos levaram a fazer este estudo, que busca procura entender as estratégias que usamos para aprender habilidades e se estas estratégias influenciam a qualidade da realização do arremesso lateral no futebol.

Em nenhum momento você será identificado. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a sua identidade será preservada. Você não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar na pesquisa.

Os riscos são mínimos e consistem em um leve desconforto na região do ombro devido a realização de uma sequência de arremessos. Porém, esse desconforto, caso acontecer, permanecerá apenas por alguns segundos. Além disso, existe o risco de identificação do participante da pesquisa, porém este risco será minimizado, uma vez que os pesquisadores se comprometerão com o sigilo absoluto da identidade dos indivíduos participantes, identificando-os por números. Os benefícios serão o recebimento de informações a respeito da avaliação do seu processo de aprendizagem do arremesso lateral do futebol.

Você é livre para deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou coação. Até o momento da divulgação dos resultados, você também é livre para solicitar a retirada dos seus dados da pesquisa.

Uma via original deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você.

Em caso de qualquer dúvida ou reclamação a respeito da pesquisa, você poderá entrar em contato com: Ricardo Drews – Telefone para contato: 34 3218-2910 - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Campus Educação Física, Rua Benjamim Constant, 1286, Uberlândia - MG - CEP 38400-678. Você poderá também entrar em contato com o CEP - Comitê de Ética na Pesquisa com Seres Humanos na Universidade Federal de Uberlândia, localizado na Av. João Naves de Ávila, nº 2121, bloco A, sala 224, campus Santa Mônica – Uberlândia/MG, 38408-100; telefone: 34-3239-4131. O CEP é um colegiado independente criado para defender os interesses dos participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e para contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos conforme resoluções do Conselho Nacional de Saúde.

Uberlândia, de de 20.....

Assinatura do(s) pesquisador(es)

Eu aceito participar do projeto citado acima, voluntariamente, após ter sido devidamente esclarecido.

Assinatura do participante da pesquisa

Rubrica do Participante da pesquisa

Rubrica do Pesquisador

APÊNDICES

Apêndice A – Questionário de utilização de foco de atenção

Utilize a escala de 1 a 5 como guia para apontar o direcionamento da sua atenção no último bloco de arremessos:

Quanta atenção você estava focando no cone durante a realização dos últimos arremessos?

Nada Extremamente
 1 2 3 4 5

Quanta atenção você estava focando na flexão do seu punho durante a realização dos últimos arremessos?

Nada Extremamente
 1 2 3 4 5

Quanta atenção você estava focando na bola durante a realização dos últimos arremessos?

Nada Extremamente
 1 2 3 4 5

Quanta atenção você estava focando na flexão do seu cotovelo durante a realização dos últimos arremessos?

Nada Extremamente
 1 2 3 4 5

Você focou atenção em mais outro aspecto? Caso sim, onde e quanto:

Nada Extremamente
 1 2 3 4 5

Onde: _____ Quanto: _____

Onde: _____ Quanto: _____

Onde: _____ Quanto: _____

Onde: _____ Quanto: _____

Onde: _____ Quanto: _____