3.1 Didática III

3.1.1 Introdução à fase de estabilização

Atravessar esta fase da aprendizagem motora e o treinamento da técnica tem como objetivo libertar a atenção da regulação do movimento propriamente dito e estar em condições de atender e resolver outras tarefas e desafios, o que implica uma "libertação". Isto é possível uma vez que, devido ao grande domínio das habilidades motoras que tem um treinado, gera um automatismo que permite ao córtex motor deixar de regular essa ação e concentrar-se em outras, como a tomada de decisões.

Dois grandes pensadores contribuíram com suas ideias, às quais aderimos:

- **Aristóteles:** "A excelência não é um ato, mas um hábito". Aqui se aproxima o conceito de excelência a um certo automatismo ao agir.
- **São Tomás de Aquino:** "A virtude é um bom hábito operativo". É notável como São Tomás também reconhece a excelência moral como um automatismo.

Se o levamos a um plano mais filosófico, em ambos os casos, não há deliberação ou opções, ou seja, não há liberdade. No entanto, esta falta de liberdade no âmbito da consideração das alternativas é o que nos faz, precisamente, livres.

A coincidência talvez não é neurológica; no entanto, tem a ver com a excelência, tal como na aprendizagem motora. Como exposto em cursos anteriores, o ato de automatizar representa a passagem das ações motoras a cargo do córtex cerebral ao controle regulado pelos gânglios da base. Que o córtex não regule a totalidade das execuções motoras não quer dizer que o movimento seja inconsciente, algo que se costuma mencionar, como uma verdade.

Na nossa concepção, um movimento não é inconsciente, mas é automático, de forma parcial, com exceção dos reflexos, nos quais o início de uma ação é desencadeada em resposta a um estímulo. Os outros movimentos nascem como resultado da vontade consciente de gerá-los e, em seguida, o seu desenvolvimento é feito de forma automática até que decidimos freá-los.
Poderíamos nos referir aos movimentos automáticos se os comparáramos com um sanduíche, em que os dois pães são processos conscientes e o recheio é o automatismo.

Figura 1: Movimentos automáticos

Fonte: elaboração própria.

Do ato de automatizar depende da capacidade de criatividade que possamos vir a ter. Isto pode ser explicado a partir de que, se libertamos o córtex cerebral para que possa ser utilizado em processos de tomada de decisão, o córtex se encontra em condição de possibilidade para a decisão e criatividade em tática e estratégia. Se a regulação do movimento, em si mesmo, prende a atenção concentrada do sujeito, isso não é possível.

Tendo dito o que antecede, cabe esclarecer que não podemos restringir toda a criatividade motora para o processo de libertação cortical através do automatismo. A criatividade em relação à tática e estratégia vai depender, por exemplo:

1) A preparação física do aluno.
2) O treinamento de percepção e sua capacidade para discernir o que realmente é relevante.
3) O treinamento de decisão.
4) Seu estado emocional e seu controle.
5) Sua bagagem motora, também chamada repertório motor.
6) Sua capacidade de concentração e atenção.
7) O treinamento mental e a imagem do movimento.

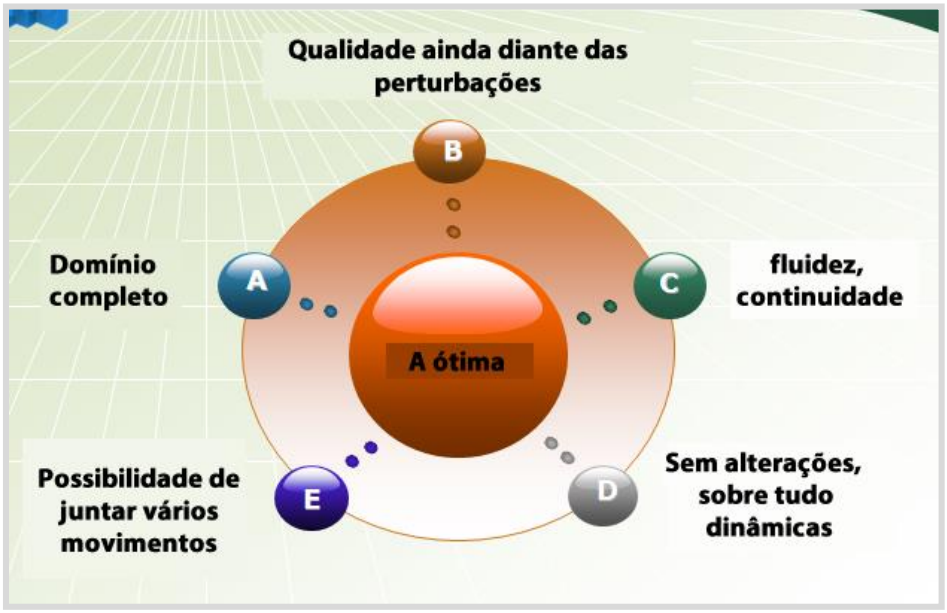
Assim como é de grande importância nos aspectos táticos e estratégicos, a liberação cortical também é muito relevante nas execuções técnicas. Isto pode ser explicado ao saber que há movimentos complexos nos quais inexoravelmente devemos prestar atenção a certas fases. Portanto, automatizar aspectos técnicos mais simples, permite fazer o foco nessas fases críticas complexas. Exemplos claros do exposto podem se tornar aparentes nos treinos de esportes como a ginástica.

3.1.2 Característica da fase de estabilização

Da mesma forma que as duas fases anteriores, a fase de estabilização e disponibilidade variável conta com características próprias que a diferenciam das demais. Em seguida, serão detalhadas as principais:

- Capacidade para cumprir a tarefa: pode-se observar grande segurança e qualidade, mesmo em condições adversas. As falhas existentes nesta fase são pouco notórias e poucas vezes significativas. É possível que o nosso aluno possa executar várias vezes a ação motora sem cair em uma falha, já que, através da prática repetida, pode dominar a técnica, mesmo em condições adversas.
- Qualidade de execução: pode-se evidenciar domínio completo de gestos e de grande qualidade, apesar das perturbações.

Figura 2: Qualidade de execução, execução ótima



Fonte: elaboração própria.

- Sensações motoras: existe uma grande precisão e qualidade na descrição verbal do sentimento. Nestas instâncias, o aluno tem a capacidade de detectar as falhas, inclusive antes de que o movimento termine. As sensações que você pode perceber o executante são mais completas do que em estados anteriores. Estas são mais abrangentes e adicionados às sensações visuais outro tipo, como as cinestésicas, por exemplo. Se bem que o aluno pode detectar deficiências técnicas durante a execução, recomendamos que, mesmo apesar de detectar falhas nunca se deve parar ou suspender a execução de uma habilidade complexa.
- Imagens de movimento: delinear uma certa imagem de movimento pode levar anos de treinamento. Nas primeiras práticas, é mais difusa, mas com o correr do tempo, essa se encaixa e se torna mais precisa.

Nesta etapa existe uma imagem antecipada e precisa, além de que pode ser criativa e variada. Aqui nos encontramos em um momento ótimo para aperfeiçoá-la e explorá-la como recurso metodológico.

- Direção e regulação: nesta etapa e aluno conta com grande capacidade de antecipação e a estabilidade dos resultados, especialmente para decidir as ações mais adequadas antes que os rivais.
  Retomando o estudado em cursos anteriores, isso se explica da seguinte forma:
  - A regulação do movimento depende, por excelência, de loops proprioceptivos, e seu processamento depende do cerebelo e os gânglios da base.
  - Os analisadores exteroceptivos (visão e ouvidos) participam cada vez menos e o sujeito pode até não depender deles para a regulação do movimento.
  - Não obstante, o córtex cerebral, não deixa de intervir, mesmo em movimentos altamente automatizados, o que também representa uma vantagem.

3.1.3 Objetivos desta etapa

Os grandes traços, principais objetivos e medidas na fase de estabilização e disponibilidade variável são os seguintes:

Tabela 1: Objetivos e medidas da fase

Objetivos	Medidas
Capacidade de autocorreção. Estabilização e automação progressivas. Adaptação as condições variáveis e fixação de técnica em condições extremas de estresse.	Formação concentrada de percepção e observação motora. Variação das condições. Aumento das perturbações. Criação de dificuldades extremas e estresse. Treinamento mental.

Fonte: elaboração própria.

Outros objetivos desta etapa são:

- Desenvolver a capacidade de detectar automaticamente e correção automática de falhas.
- Alcançar uma disponibilidade versátil e variável da técnica, além da complexidade do contexto e das circunstâncias.

A didática geral para esta fase vai ser determinada por medidas que esta alcança. Deve-se promover a adaptação da técnica a condições variáveis, usando da competência mesma e outras medidas didáticas perturbadoras. A capacidade de adaptação a condições variadas vai melhorando com a execução do movimento e é reforçada através do ensaio mental.

A estabilidade elevada só se consegue se treinam os movimentos com a velocidade de competição ou de cargas mais altas. Lembre-se de que a resistência à fadiga, sobretudo proprioceptiva, é fundamental: desenvolver estabilidade na técnica, mesmo cansados.

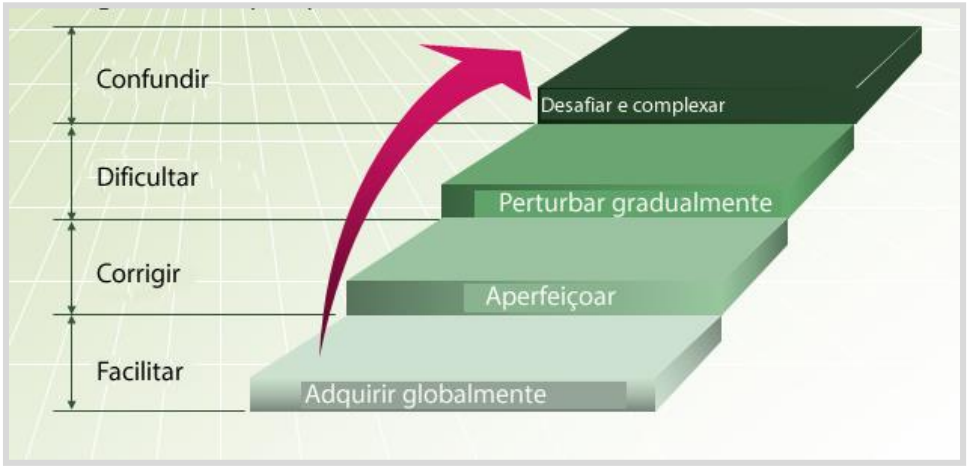
A prática consecutiva, sem variação, pode produzir o que conhecemos como *bloqueio por estereótipo*: trata-se de uma das consequências menos desejadas por qualquer atleta, já que freia o progresso e a superação de marcas. Esse bloqueio acontece quando praticamos sem variar as condições de execução padronizadas (repetir por repetir): sem envolver processos mentais ou distúrbios. O fato de repetir, sem variar, o que pode gerar uma adaptação dos órgãos sensoriais às mesmas condições externas, o que torna mais difícil a sua sensibilidade e dificulta a programação de acionamento de acordo com as circunstâncias.

O bloqueio por estereótipo costuma ocorrer não apenas nos esportes de tempo e marca. Nestes últimos, o que geralmente ocorre é a chamada *barreira de velocidade*, manifestação temível de uma estagnação das sequências cíclicas, com a impossibilidade de mudar de ritmo.

3.1.4 Didática especial da fase de estabilização

Da mesma forma que as progressões anteriores, nesta fase, este processo é versátil e depende das condições gerais e especiais.

Figura 3: Progressão sugerida no esporte



Fonte: elaboração própria.

A ideia que rege esta progressão é a de gerar variabilidade motora orientada ao esporte. Para isso, podemos complicar as execuções motoras de várias formas:

- Variando as dimensões do setor de jogo e o resto das condições externas.
- Implementando o treinamento instável.
- Variando a posição inicial, tentando levá-la a posições não habituais.
- Variando a velocidade do movimento.
- Usando forças externas imprevistas: a partir de tração ou empuxo e com diferentes componentes vetoriais.
- Invertendo a execução com espelhos: o que significa um desafio de processamento visual e maior exigência para as áreas parietais.
- Anulando membros: como, por exemplo, sem braçada quando corremos ou sem chutes quando nós nadamos e exigências semelhantes.
- Restringindo informações perceptiva: sem visão, audição, ou, ainda, sensibilidade háptica.
- Trabalhando com dois elementos iguais ou diferentes.
- Alterando o peso e a textura dos elementos.
- Dificultado contraste fundo – figura.
- Suspender música e retomar a atividade com precisão.
- Anulando o olho dominante.
- Executando com o hemicorpo não dominante; entre outras.
- As possibilidades são inúmeras e as mesmas vão ser eficazes, sempre e quando formos criativos e geremos propostas que se adaptem ao sujeito e seus problemas.

Todas as estratégias mencionadas anteriormente ou de qualquer um que nos possam ocorrer, podem ser dificultadas, através da utilização de dois recursos importantes:

- Distrações sensoriais imprevistas: não somente auditivas, mas também visuais, táteis e de qualquer outra natureza sensorial.
- Aumentar a aplicação de força: com sobrecargas adicionais, inclinadas para cima e dispositivos complementares.

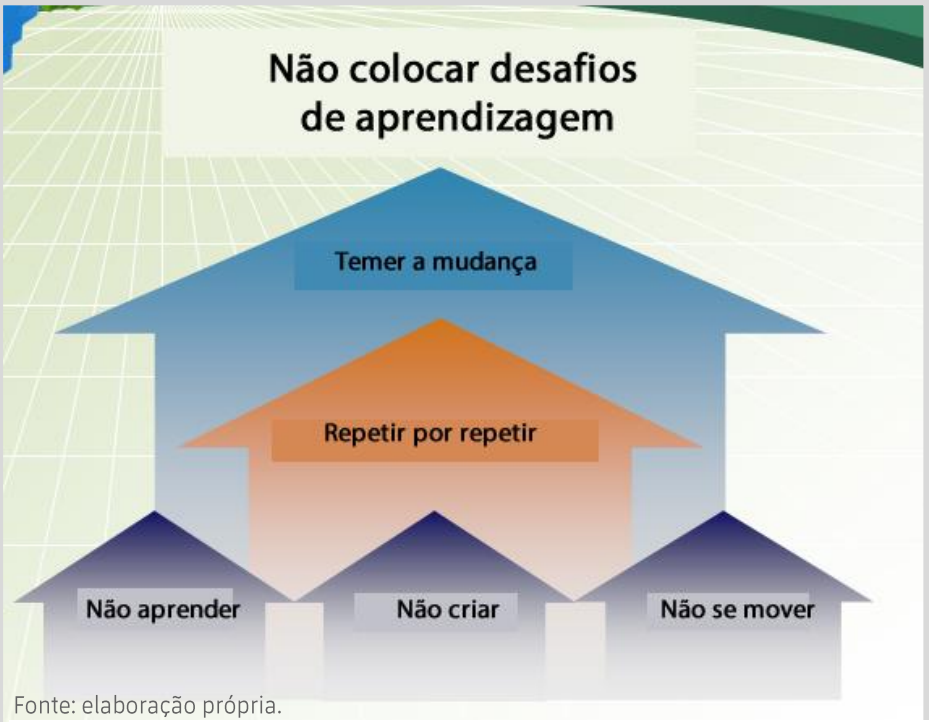
O fato de realizar duas ou mais tarefas ao mesmo tempo, é outro recurso de grande utilidade, ao qual chamamos de multitarefa, que poderíamos descrever como tarefas simultâneas de complexidade variada e crescente, não circunscritas apenas ao motor, mas também de desafios resolutivos mentais.

Figura 4: Tarefas mentais execução motora

Fonte: elaboração própria.

Se bem que o exposto anteriormente, está relacionado com o âmbito desportivo, o mesmo pode ser aplicado à vida cotidiana, não por um capricho, mas sim para os benefícios que isso traria. Seria um interessante recurso para retardar a degeneração do sistema nervoso.
É importante que a pessoa que não seja atleta sempre tente aprender coisas novas, ou fazer as que já conhece, mas de forma diferente. Toda esta proposta de variabilidade é pensada a partir da teoria do caos, como base, se entendermos que tudo, embora seja muito estável, pode desmoronar. A ideia principal é preparar-se para estar preparado, treinar para antecipar a desordem. O temível em todo processo de aprendizagem é não colocar desafios, que nos levem a um impasse, a um teto de desempenho.

Figura 5: Riscos de não variar



Fonte: elaboração própria.