4.1 Leitura integradora

Depois de concluir as leituras do curso, como forma de integração, devemos ter alguns conceitos definidos com clareza.

O mais importante é ter em conta que a aprendizagem motora e o treinamento da técnica creditados fases diferentes. Estas fases são integrativas, interagem, não são blocos isolados; no entanto, depende de correlatos neurais diferentes e também demandam intervenções específicas. Quando misturamos, ou seja, quando fazemos o que corresponde a uma fase em outra, talvez estejamos consolidando falhas em motores das virtudes do movimento.

Facilitamos para aprender, mas dificultamos e perturbamos para treinar. Quando simplificamos, treinamos pouco; quando perturbamos na hora de aprender, reforçamos falhas. Entender que cada fase tem sua lógica diferente significa não cair em falhas motoras. Cada fase tem pontos de aplicação prescritivos por parte do treinador, que convém não misturar, mas que convém respeitar, para efeitos de estabelecer uma aprendizagem motora de maior qualidade.

A técnica deve estar a disposição do pensamento tático; no entanto, aperfeiçoar a técnica liberta-nos para o pensamento tático e para a criatividade. A qualidade da técnica condiciona, seja por facilitar ou prejudicar o ato criativo motor.

A realização de automatismo com respeito a uma técnica treinada nos permite liberar espaço no cérebro para uma melhor qualidade de decisão tática e estratégica para a criatividade motora.

Um dos objetivos deste material foi relacionar os conteúdos da neurobiologia com a aprendizagem motora e o treinamento da técnica para analisar as ferramentas de que estas disciplinas nos proporcionam, com o fim de acelerar a superação de falhas de motores, tentar corrigir os efeitos fracassadas do movimento e gerar durabilidade destas correções.

Podemos dizer que existem 3 ou 4 grandes frases do processo de aprendizagem motora e treinamento da técnica:

- Fase de aquisição.
- Fase de aperfeiçoamento.
- Fase de estabilização.
- Fase de disponibilidade variável.

Dizemos 3 ou 4, porque poderíamos incluir a fase de disponibilidade, de forma a estabilizar.

A fase de aquisição começa desde que o indivíduo recebe as primeiras explicações gerais, tem um contato visual com o movimento e consegue executá-la inicialmente, mesmo que seja sem qualidade e com grande quantidade de falhas.

A fase de aperfeiçoamento é quando, através das repetições, o atleta vai eliminando progressivamente os movimentos parasitas e os defeitos do movimento (aqui a correção cobra relevância).

As últimas fases (estabilização e disponibilidade variável) interessam-nos particularmente porque é nelas onde a teoria dos sistemas dinâmicos, a teoria de dificuldade do ambiente e a teoria da perturbação começam a ter relevância para efeitos de alcançar qualidade de execução técnica, apesar de lidar com todo tipo de restrições e perturbações cujo projeto, desde o ponto de vista metodológico, deve ter essa lógica. Para resumir, diremos: facilitar para aprender; dificultar e atrapalhar para treinar.

Falhas motoras: as falhas motoras são desvios do modelo da técnica esportiva, ideal, os quais se devem corrigir se reduzem a efetividade da execução motora.

Há pessoas que acreditam que não existe um modelo ideal para nenhuma atividade. Afirmar isso seria falta de respeito para com os profissionais que se dedicaram a investigar inúmeras quantidades de horas sobre o tema, com base em ciências como a Biomecânica, Bioenergética, Anatomia, Neuroanatomia, etc. Na hora de falar de falhas de motoras, vale a pena considerar:

- Que tipos de falhas são.
- Qual é a causa possível para que esta falha exista.
- Quais seriam as soluções.

Talvez, nesta unidade, encontramos o nosso verdadeiro papel como formadores. Corrigir falhas é o que fazemos regularmente ou, ao menos, o que tentamos fazer diariamente. A maioria dos docentes e técnicos apenas aponta as falhas, muito poucos montam ou estruturam uma didática corretiva com todos os requisitos que isso implica. Há treinadores que são especialistas em detectar estruturas danificadas, falhas motoras, mas poucos são os que podem gerar estruturas de percepção que ajudem a superá-la.

A partir de nossa perspectiva, objetamos a tendência da "nova pedagogia", que defende a não intervenção corretiva. Corrigir movimentos esteve presente desde o início da humanidade, e não é sinônimo de opressão ou de limitação de liberdades.

Sobre os tipos de falhas, parece-nos importante salientar os seguintes conceitos:

- Falhas normais: isto é, os erros comuns que ocorrem durante qualquer processo regular de aprendizagem motora, especialmente nas primeiras tentativas.
- Estagnações: trata-se de falhas consolidadas, executadas assim durante anos e de difícil correção. Isso pode acontecer quando o aluno aprende bem, mas os que te ensinaram o fizeram mal. Corrigir este tipo de falhas requer uma didática especial. Nestes casos você, como atleta, automatiza um mau movimento, uma técnica inadequada.

Por outro lado, é importante distinguir se trata-se de uma falha do próprio processo de aprendizagem (técnica incompleta) ou de estagnação (falha consolidada). Em qualquer um dos dois casos, convém distinguir entre:

- **O "ponto danificado" emergente da falha:** é o ponto onde se manifesta a falha. Nunca costuma ser a causa, mas sim uma consequência de outros fatores.
- **A cadeia causal:** são todos os fatores que justificam finalmente o surgimento da falha.

Acompanhar esta possível explicação para a ocorrência de falhas facilita acertar com as possíveis soluções. A falha não é a causa de falha; as causas podem ser múltiplas ou também uma combinação delas.

Embora o material se desenvolva de diversas formas, gerando possíveis causas de falhas, poderíamos resumir a maioria dos bugs em 4 grandes grupos:

- Falhas causadas por deficiências físicas.
- Falhas resultantes por razões externas.
- Falhas dependentes das limitações do professor.
- Falhas resultantes de deficiências psíquicas.

Remetemo-nos a esse quadro pode ser esclarecedor, já que engloba outras causas de falhas motoras:

Figura 1: Motivo das falhas

Fonte: elaboração própria.

A base de todo o processo corretivo é, inexoravelmente, a consciência corporal, o treino é de suma importância. Uma boa consciência corporal é a chave: sentir o que acontece no nosso corpo vai permitir a realização de pequenos ou grandes ajustes, conforme necessário, para ter um bom alinhamento postural, o qual é uma condição indispensável para sustentar o resto do processo corretivo. Aqui é importante, novamente, marcar diferenças significativas entre as duas instâncias muito diferentes conceitualmente: apontar e corrigir; muitos treinadores ficam na primeira.

- **Apontar:** é só indicar a falha para que o sujeito que a realiza possa perceber que o erro existe, serve para advertir mas não para corrigir.
- **Corrigir:** supõe colocar a pessoa em uma situação de percepção e aplicar uma didática especial.

Como indicado anteriormente, assinalar significa identificar o problema e comunicá-lo, mas não fazer nenhum tipo de intervenção.

A correção de falhas indica um processo mais complexo e encontramos os seguintes modos:

- **Correções diretas**: menciona, explica, e indica como evitar tal falha ao aluno.
- **Correções indiretas:** regulam as condições externas são criadas novas estruturas de percepção.

Abaixo, listamos uma série de sugestões ou recomendações gerais para a correção de falhas, as quais surgem não apenas da literatura, mas também das aulas e de experiências pessoais:

- Observar o atleta quando executa.
- Comparar o gesto realizado com o modelo ideal.
- Reconhecer o erro e subdividir em principais e secundários.
- Procurar a causa do erro.
- Determinar medidas adequadas para corrigi-los.
- Fornecer instruções ou ferramentas para corrigir o erro.

Podemos identificar os seguintes tópicos que consideramos importantes na hora de treinar um aluno:

- Detectar o que faz de errado e por quê.
- Saber como se faz bem (caso contrário, aconselhar-se).
- O que se deve fazer para fazê-lo bem.

Como consequência da correção de falhas de movimento, ocorre uma melhora da imagem do leste e, relacionado com isso, a formação da percepção e visão motora.

No momento de pensar em corrigir as falhas, temos que saber que a nossa intervenção pode ter um impacto sobre três estruturas que formam o movimento: espacial, temporal e dinâmica.

A estrutura espacial é regulada pelas sensações que percebemos dos propioceptores e os analisadores visuais, embora o sentido da visão é o que mais informações traz para corrigir os problemas espaciais. Por exemplo, em um esporte que, no conjunto, se não sabemos onde estar localizados, podemos apontar desse setor, com diferentes elementos.

A estrutura temporal depende do ouvido e da sensibilidade háptica. Em numerosas ocasiões, um estímulo auditivo permite perceber o momento em que devemos realizar uma ação. Esta estrutura não depende da visão, já que a visão não fornece sucessão, mas fornece simultaneidade.

A estrutura dinâmica faz referência às expressões de força que se imprimem nos movimentos.

Correção e percepção

Como já mencionado anteriormente, é fundamental concentrar-se depois de executar um ato motor, especialmente se o treinador não pode fornecer feedback imediatamente ao atleta com correções. O objetivo de manter o foco de concentração após a execução é evitar a perda de informações

importantes para corrigir as falhas ou consolidar os aspectos bem executados. Para isso é de muita importância que o treinador aponte em que o executor deve se concentrar depois de ter feito o movimento. Alguns autores consideram esta prescrição; no entanto, trata-se de uma das diretrizes mais importantes para o aprendizado. É de vital importância compreender que os erros no plano motor podem ser atacados a partir das palavras e a informação que os treinadores fornecem aos atletas, mas devem sempre terminar com uma execução motora bem feita.

Como profissionais que temos a cargo um aluno ou um grupo, devemos entender que o nosso dever é o de combinar as medidas corretivas sempre com exercícios físicos. Temos que superar uma medida em que só é possível intervir com palavras, nós devemos nos esquecer de que a teoria é o fundamental para corrigir os erros. Mais do que isso, nosso treinado precisa fazer e perceber as sensações de um gesto bem feito.

Sessões corretivas

Em sessões corretivas é uma boa alternativa usar grande variedade de exercícios, e não um único, repetitivo e fatigante. Com isso busca-se associar os aspectos positivos de vários exercícios sobre o nosso erro, ao contrário do que poderíamos perceber de uma execução repetitiva.

Como tratado na unidade anterior, um tipo de falha pode ser a das estagnações. Os motivos são muito variados, mas entre eles podemos citar:

- Aprender uma técnica inadequada.
- Receber um feedback somente dos defeitos, sem reforço positivo algum.
- Estabilizar a técnica em condições muito diferentes das de competição.
- Aspectos emocionais.
- Continuar o treinamento com capacidades motoras defeituosas.

Algumas formas de tratá-los são:

- Parar a prática e retomar a mesma em condições totalmente diferentes (outra quadra, outra piscina, outros elementos).
- Aumentar a informação sensorial para que exista uma superestimulação, por exemplo, nadar usando apenas aletas, bater as pernas empurrando a parede, e assim por diante.
- Restringir informações: por meio da limitação das referências periféricas, corrigimos com base nas relações córtico-cortical.
- Execuções ultralentas.
- Treinamento ideomotor, modelo de Paul Dorochenko.
- Nova ritmização: alterar as velocidades de execução.

- Modificar limites espaciais: limitamos o campo de jogo ou campo de ação.
- Movimentos substitutos: estes consistem em substituir uma fase preliminar do gesto principal por um movimento diferente ou com um elemento diferente, que não seja nem muito parecido com a execução real, nem antagonista. Por exemplo: fazer os giros do lançamento de martelo e lançar um disco.
- Redução de aplicação de força: mediante a utilização, por exemplo, trampolins para a execução de saltos.

Correção e emoções

Aqui o material, fazemos referência a três passos fundamentais relacionados com: encorajar, corrigir, incentivar.

Esta teoria implica em:

- Reconhecer, em primeiro lugar, o melhorado e resgatar o valor do esforço, por isso, reforçar positivamente.
- Apontar os pontos danificados e corrigi-los com a didática especial.
- Voltar a motivar o atleta ao enfatizar a alta probabilidade de corrigir e resgatar o esforço.

O fator motivacional é essencial para o desempenho de qualquer atividade que fazemos. Portanto, como treinadores não devemos sempre atender, em primeira medida, a relevar as falhas de nossos alunos, mas aconselhamos a apontar primeiro para o avançado e, em seguida, atender a falha. Além disso, devemos incentivar a superação e colocar sempre a correção a partir de uma perspectiva otimista, com o fim de evitar estagnações e consolidação de falhas.

Didática especial para a correção de falhas

Quando se fala em aprendizagem motora ou aprendizagem da técnica, encontramos duas perspectivas distintas, as quais são respeitáveis e ambas válidas. Uma das características que diferencia ambas as categorias tem que ver com as fases que as compõem.

Se nos concentramos na aprendizagem motora, as fases são:

- Fase de aquisição.
- Fase de aperfeiçoamento.
- Fase de estabilização e disponibilidade variável.

Se nos concentramos no treino da técnica, as fases ou níveis são:

- Nível de principiantes.
- Avançado.
- Domínio (alto desempenho).

Fase de aquisição

A fase de aquisição passado desde as primeiras tentativas inseguras até as execuções eficazes, imperfeitas e flutuantes. Uma proposta didática para esta fase implica simplificar ou facilitar as situações de execução, a fim de que não se consolidem as falhas.

Nesta fase, é recomendável esclarecer a tarefa usando palavras e demonstrações, mas com a informação indispensável e essencial para a primeira solução da tarefa. Nem bem se entendeu, fazer tentativas práticas, não demorar com longos discursos ou descrições verbais ou com excesso de informação visual.

Devido à pouca informação cinestésica existente (resultado da pouca experiência prática) e à informação visual, pouco clara e limitada, o atleta se vê condicionado para configurar imagens de movimento precisas e nítidas. Com esses argumentos, podemos afirmar que a utilização destas técnicas não é o mais útil para esta fase do treinamento. Se bem que não negamos a possibilidade de implantação, não a recomendamos como ferramenta principal.

É fundamental que as execuções sejam bem realizadas, sem prolongar muito as fases de ação. A situação de aprendizagem, você tem que levantar de forma que o sujeito consiga fazer o movimento completo, embora tenha falhas, depois de algumas tentativas.

O professor-treinador, deverá:

- Criar condições facilitadoras.
- Oferecer poucas explicações.
- Não estender muito o tempo das execuções técnicas.

Didática na fase de aquisição

É de grande importância, no momento de situar-se frente a um aluno que deseja ou precisa aprender algum traço particular de algum esporte ou disciplina, o professor responsável possa estabelecer um plano de ação e gerar uma proposta didática que lhe permita alcançar os objetivos. Para a criação dessa didática, o professor deve ter em conta vários aspectos: o objetivo, os recursos materiais, o contexto, as datas de concorrência, o nível de treinamento do aluno, e assim por diante.

A medida metódica predominante no estado de novato do treinamento técnico é a "prática elaborativa" (Martin, 1977, p. 223), "em condições simplificadas" (Grosser, e Neumaier, 1986, p. 110).

Abaixo o gráfico com as diferentes possibilidades de condições facilitadas, de acordo com Manfred Grosser.

Figura 2: Condições facilitadas.

Fonte: elaboração própria.

Fase de aperfeiçoamento

Como o nome indica, nesta fase busca-se o aperfeiçoamento técnico. Ao contrário da fase anterior, a execução global e a grandes traços passamos a limpeza progressiva dos erros e ajuste final do movimento, promovendo a forma final correta. A prática motora vai ter base principalmente na repetição. O processo creditado repetir, através de medidas corretivas gerais e outros recursos, sem emprego abrupto de perturbações que não permitam atingir os objetivos. Em seguida, serão detalhadas as principais características da fase de aperfeiçoamento:

- Capacidade para cumprir tarefas.
- Qualidade de execução.
- Sensações motoras.
- Imagens de Movimento.
- Direção e Regulação.

Alguns dos objetivos da fase de aperfeiçoamento:

Tabela 1: Fase de aperfeiçoamento.

Objetivos	Medidas
Aperfeiçoar a imagem do movimento. Eliminar sincinesias. Inicia-se a resistência às perturbações. Primeira comprovação em competições	Tarefas de observação e análise. Prática em condições normais introduzindo as primeiras perturbações. Treinamento mental.

Fonte: elaboração própria.

Poderíamos dizer que o objetivo por excelência desta etapa é eliminar as sincinesias estáticas e dinâmicas, ao mesmo tempo que aplicamos uma clara imagem de movimento. Da mesma forma, inicia-se o processo de fixação do movimento frente a perturbações, de forma gradual e progressiva. A medida didática por excelência é aquela que contribui para forjar uma clara imagem de movimento. Esta etapa é mais "mental", no sentido de que é mais viável utilizar recursos como o treinamento perceptual, ideomotor e verbal.

Na fase de aperfeiçoamento, o professor deve tomar a tarefa de planejar atividades nas quais haja grande possibilidade de variar em relação aos exercícios e aos aparelhos ou elementos que serão usados. Como esta é a fase indicada para explorar a possibilidade de combinar exercícios e elementos, não devemos demorar para explorar este recurso.

O exposto anteriormente, poderia fazer-nos pensar que o objetivo é propor atividades diferentes em todas as classes, mas o objetivo principal está sempre posto em execução da técnica de qualidade. A quantidade de variações e combinações pode ser implementada, desde que não provoque erros dos gestos técnicos.

Fase de estabilização

As características nesta etapa:

- Capacidade de cumprir tarefas.
- Sensações motoras.
- Imagens de Movimento.
- Direção e Regulação.

Os 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.

Tabela 2: Fase de estabilização.

Objetivos	Medidas
Capacidade de autocorreção Estabilização e automatização progressivas. Adaptação às condições variáveis e fixação de técnica em condições extremas de estresse.	Formação concentrada de percepção e observação do movimento. Variação das condições. Aumento do dano. Criação de dificuldades extremas e estresse. Treinamento mental.

Fonte: elaboração própria.

Para nós é importante salientar que a ideia que rege esta progressão é a de gerar variabilidade motriz 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.
- Dificultando o contraste fundo-figura.
- Suspendendo a música e retomando a atividade com precisão.
- Anulando o olho dominante.
- Executando o lado não dominante do corpo; 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. 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.

Transferência e interferência

O desenvolvimento das capacidades motoras se realiza de forma ampla. Na maioria das vezes são aprendidos vários movimentos de cada vez, muitas vezes, muitos movimentos em forma descontrolada, como produto de uma aprendizagem não-sistemático, apenas com base na prática (Meinel, y Schnabel, 2004). Isto pode observar-se, sobretudo, na atividade lúdica infantil. Para entender melhor as relações existentes no aperfeiçoamento de várias ações motoras, é necessário aprofundar um pouco mais nas leis do processo de aprendizagem motora. Entre elas se acentua o problema da *transferência* (Meinel y Schnabel, 2004).

Para utilizar efetivamente o efeito positivo de transmissão, tanto na aprendizagem designada como no desenvolvimento e aperfeiçoamento simultâneo, das habilidades motoras, é necessário descobrir as relações estruturais entre os movimentos de um esporte e de diferentes esportes. Isso diz respeito principalmente a aqueles esportes onde se devem aprender muitas ações de forma individual. A descoberta entre parentes estruturais tem um papel importante, não só dentro de um mesmo esporte, mas também entre os movimentos de diferentes esportes (Meinel y Schnabel, 2004).

O aprendizado de técnicas esportivas exige a formação de estruturas coordenativas que têm base no "link de inúmeros centros de distribuição e de coordenação no sistema nervoso central" (Grosser, e Neumaier, 1990, p. 149). Usando múltiplas ligações funcionais no sistema nervoso central (SNC), junta-se todo o domino motor a um sistema completo (Grosser, e Neumaier, 1990).

De acordo com o tipo de influência das técnicas aprendidas para novos aprendizados, fala-se de transferência (*transfer*) positiva ou negativa.

Um transfer negativo (interferência) pode manifestar-se na prática esportiva através dos padrões motores já existentes que perturbam a formação de novos processos coordenativos e com algum atraso o sucesso na aprendizagem.

Muitas vezes, isso se observa quando se tem que modificar um processo de aprendizagem (modificação da técnica, remoção de falhas fixadas). Antes da formação dos novos elementos do programa motor, você tem que remover os antigos; a não ser assim, você pode ter uma recaída ao movimento original em caso de cargas elevadas.

Condições prévias para uma transferência positiva (transferência) são as coordenações comuns nos movimentos correspondentes. Para isso, não são decisivas as semelhanças externas no decorrer do movimento, mas "a igualdade dos mecanismos sensoriomotores de sua coordenação" (Grosser, y Neumaier, 1990, p. 151). Por isso é importante descobrir afinidades de

movimentos para explorar transferências positivas, bem como para encontrar a ordem mais adequada dos movimentos que se devam aprender, como para incorporar, simultaneamente, diferentes habilidades esportivo-motoras. Um caso específico de transferência positiva é o da transferência do efeito da prática de um lado para o outro (coexercício; transfer bilateral). Sabe-se que os exercícios praticados de forma intensiva pelo lado direito podem ser feitas também pelo lado esquerdo, embora com menor perfeição. Este transfer ocorre pelas inter-relações funcionais entre os dois hemisférios (Grosser, y Neumaier, 1990).

Resumindo: pode-se constatar que o reconhecimento e aproveitamento do fenômeno da transferência positiva pode desenvolver o processo de aprendizagem com maior eficiência e encurtá-lo. No planejamento do treinamento técnico, devem ter-se em conta os seguintes pontos a respeito dos efeitos de transferência:

- A aprendizagem motora sempre tem que partir de habilidades simples e básicas de uma estrutura e passar de lá para outras mais complicadas.
- Durante o desenvolvimento da condição física, devem-se aplicar aqueles movimentos que permitem um transfer positivo para os movimentos pertencentes ao processo de aprendizagem.
- Numerosos exercícios anteriores atrasam o aprendizado. Por esta razão, devem ser realizar alguns exercícios anteriores, mas que favoreçam o transfer.
- Uma vez alcançado certo nível de domínio, o exercício com ambos os lados traz várias vantagens (Grosser, e Neumaier, 1990).

Multitarefa

A *multitarefa* não se trata de um conceito de longa data: recentemente começamos a ouvir sobre a possibilidade metodológica cuja aplicação corresponde quase que exclusivamente para a fase final do treino da técnica. Com base na complexidade e da teoria dos sistemas dinâmicos, permite grandes possibilidades metodológicas.

É importante não confundir este conceito com o de dissociação segmentar, o que significa que podemos realizar tarefas motoras diferentes, com os mais diversos segmentos, apesar de sempre do ponto de vista motora. Por outro lado, a multitarefa não se circunscreve ao motor, mas que pode incorporar outro tipo de tarefas de carácter especificamente mental, como declarava, observar e muitas mais. Igualmente, entre os dois conceitos, existem traços comuns:

- Atividades realizadas ao mesmo tempo.
- Duas ou mais tarefas motoras.

- Tarefas de percepção, enunciativas, e assim por diante, não só motoras, o que implica reforçar o controle motor.

Apontamos para destacar as diferenças conceituais para não gerar confusões. Aqui falamos de complexidade e não de risco; não são sinônimos. Esta complexidade se procura a partir da solicitação de tarefas motoras ou mentais simultâneas, o que comprova potenciar funções psico-neuro-motoras. Com isso, exige-se quase ao máximo o processo de atenção e concentração, para os efeitos de garantir o controle motor em tarefas diferentes e simultâneas. Isso não significa necessariamente aumentar os níveis de risco e colocar o sujeito em situações nas quais as probabilidades de lesão aumentam exponencialmente.

As tarefas motoras podemos dividir em 3 grandes grupos:

a. Capacidades motoras.
b. Gestos técnicos.
c. Tarefas posturais.

As tarefas mentais, as dividimos em 3:

1) Percepção;
2) Matemáticas.
3) De enunciação.

Aqui, existem infinitas combinações que você pode fazer com a sua criatividade, respeitando a lógica de progressão de dificuldade apresentada.

Referências

Grosser, M., y Neumaier, A. (1990). Técnicas de treinamento: teoria e prática dos esportes. Barcelona: Martínez Roca S.A.

Meinel, K., y Schnabel, G. (2004). Teoria de formação. Barcelona: Stadium.