1.1 As ciências de “suporte” do FB

Fundamentação sistémica

Ao longo dos anos o treino desportivo foi influenciado pela conceção mecanicista do ser humano.

A estrutura conceptual dominante continua a seguir a visão cartesiana, que concebe os organismos vivos praticamente como máquinas constituídas por diferentes peças, enquanto se continuam a utilizar métodos de treino baseados na redução do organismo a elementos mais pequenos (Torrents, 2005, p 18).

O mecanicismo é a doutrina que estabelece que toda a realidade natural tem uma estrutura comparável à de uma máquina.

Desde Descartes que a ciência se tem ocupado com a criação de conhecimentos e o estudo do comportamento dos fenómenos, dividindo-os em partes.O fracionamento transferiu-se para a academia e nasceram as especialidades, em que cada uma se ocupa apenas com uma parte dos factos.Esta é a origem do que hoje conhecemos como, fisiologia, bioquímica, anatomia, etc. Disciplinas que se especializam no estudo de fenómenos pontuais.

As novas disciplinas ou correntes teóricas já não estudam os fenómenos de forma descontextualizada, reduzindo-os a partes.

A teoria dos sistemas dinâmicos apresenta ferramentas e conceitos novos, os quais podem ser aplicados no mundo do treino desportivo e na investigação.

A entrada nas ciências do desporto tem-se realizado a partir do plano da coordenação e da aprendizagem motora.As investigações no campo da motricidade estão sob influência desta nova abordagem, a qual proporciona ferramentas para conhecer e interpretar a organização dos movimentos (Torrents, 2005).

Para começar a compreender o tema, devemos definir o que se entende por sistema, o qual é concebido como:

> “um conjunto de dois ou mais elementos interrelacionados entre si, que contribuem para conseguir um objetivo comum.A teoria geral dos sistemas, descrita por Ludwig Von Bertalanffy (1976), alargou o pensamento sistémico a todos os

> campos da ciência.Apesar de Bertalanffy ser biólogo e salientar a necessidade de formular uma teoria matemática, a teoria geral dos sistemas é especialmente filosófica" (Torrents, 2005).

Considera-se um sistema como uma entidade constituída por elementos, elementos estes que são as peças fundamentais do referido sistema, e o objeto de análise são as relações que se geram entre estes e o meio envolvente.Neste caso trata-se de sistema e meio envolvente como conjunto de análise, com base nas interações que se geram entre ambos.

Os fundamentos que argumentam a teoria propõem que é necessário estudar, não só as partes e os processos isolados, mas também resolver os problemas decisivos encontrados na organização e na ordem que os unifica, resultantes da interação dinâmica entre as referidas partes, e que fazem a diferença no seu comportamento, quando se estudam isoladas ou como parte de um todo.Um elemento (parte) responde de maneira diferente quando é estudado de uma forma isolada, do que quando é observado como parte de um todo.

Correntes científicas que começam a interpretar as Teorias Sistémicas

A biologia começou a questionar o reducionismo que a caracterizou durante anos, que dividia os organismos em partes para os estudar.O todo e o holismo, juntamente com a corrente sistémica ecológica, começam a ter protagonismo.As propriedades de cada sistema passam a ser os elementos de um todo, que as constitui, e a interação entre si é o objeto de estudo.

Desde a psicologia, por exemplo, a corrente mecanicista e a conhecida relação que esta faz sobre o conceito de homem-máquina modificou-se, na sequência da chegada da Gestalt como nova corrente teórica.

A Gestalt pela mão de Eherenfileds considera que o "todo" é mais do que a soma das partes.As condições em dado lugar influenciarão o que sucede em outro lugar e vice-versa.Uma parte de um todo não se pode reduzir para ser entendida de forma isolada em relação à globalidade de que faz parte.

A física quântica também tem em conta a importância das interconexões.Capra (1985) descreve:

> "A perspetiva cartesiana do mundo é mecanicista; pelo contrário, a visão do mundo que emerge da física moderna caracteriza-se por ser orgânica, holística e ecológica.Podia chamar-se uma visão de sistemas, no sentido da teoria geral de sistemas.Já não se pode conceber o mundo como uma máquina constituída por uma grande quantidade de objetos,

mas sim concebê-lo como uma unidade indivisível e dinâmica, cujos elementos estão estreitamente ligados e que só se podem compreender como modelos de um processo cósmico."(Torrents, 2005).

Princípios da teoria da complexidade

O pensamento complexo ganha protagonismo no Século XXI, a partir do surgimento das novas correntes teóricas que dão fundamento ao treino desportivo e mudam o paradigma do que se entende por indivíduo, sociedade, cultura, ciência, etc.

O pensamento tradicional ou clássico caracteriza-se pelo determinismo, pelo reducionismo analítico, pelo materialismo e pela linearidade.Esta corrente tradicional é fortemente questionada pelo desenvolvimento das ciências contemporâneas.Assim, surgem teorias de complexidade que se regem pelos seguintes princípios.

- Incerteza: o comportamento complexo não pode ser previsto a longo prazo.Por um lado, porque dependem de um contexto mutável e, por outro, porque estão integrados com componentes que não permitem prever o seu comportamento.O desporto geralmente desenvolve-se em contextos incertos nos quais a previsibilidade é apenas uma ilusão.
- Globalidade: a psicologia da Gestalt tem demonstrado que os conjuntos estruturados não podem justapor-se.O estruturalismo entende o comportamento como algo global e entende o todo como a soma das partes.
- Interdependência: o funcionamento de cada elemento do sistema depende dos outros.Cada modificação num elemento afeta o sistema no seu conjunto.Os elementos não estão isolados.
- Emergência espontânea: das relações e interações entre os elementos isolados surgem entidades globais (sistemas complexos), que são distintas da simples soma de elementos que as compõem.

Na atividade física e no desporto existem sistemas complexos: os grupos que os constituem (clubes, federações, associações, etc.), as pessoas e os atletas que os praticam e, no âmbito da sua interação com os adversários, os treinadores e o meio envolvente.

A complexidade

É algo composto por muitas partes, as quais constituem um conjunto complexo.Para que exista complexidade, é necessário que dois ou mais elementos se encontrem unidos ou conectados, difíceis de separar.Uma

característica dos elementos é que sejam distintos e que, em simultâneo, estejam conectados.A premissa de que as partes de algo sejam diferentes, implica variedade e promove a desordem, o caos e a entropia.A premissa de que estejam unidas, corresponde à interdependência e ao comportamento redundante.Com isto, pode dizer-se que a complexidade é um equilíbrio entre a ordem e a desordem.

O ser humano é complexo, formado por diferentes elementos (sistemas-estruturas).Cada um destes elementos cumpre várias funções diferentes.Separados representa desordem; unidos, cumprem a função de viver.

Sistemas dinâmicos lineares e não lineares

A dinâmica linear caracteriza-se por sistemas simples, quer dizer que o seu comportamento pode ser previsto.Por exemplo, na física newtoniana, onde (F=m x a) pode calcular-se a força (f) a partir da massa do objeto (m) e da aceleração da mesma (a).Mantendo a mesma massa, se duplicar a força, a aceleração também duplica.Nestes casos existe a proporcionalidade.

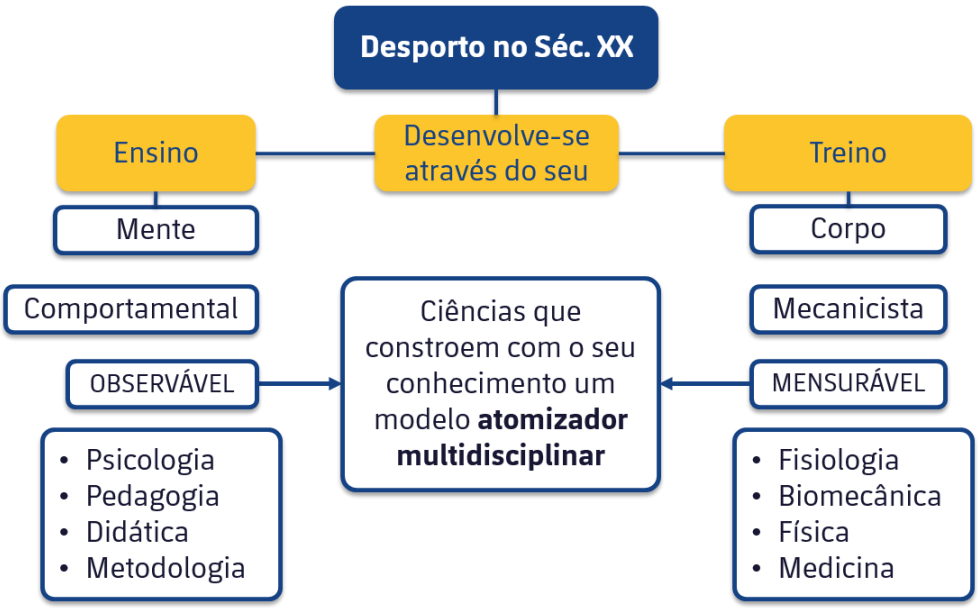
Nos sistemas não lineares não existe proporcionalidade.Por exemplo, se duplicar a carga de treino de um atleta, isso não significa que este vai render mais, de facto, pode até acontecer o contrário.A falta de proporcionalidade faz com que os sistemas não lineares sejam mais imprevisíveis, o que gera maiores complicações nas abordagens metodológicas resultantes das medições.

Teoria dos Sistemas Dinâmicos e Treino Desportivo

Em alternativa ao paradigma clássico, o qual vê o indivíduo como uma máquina, surge como método de estudo a teoria dos sistemas dinâmicos (TSD na sua sigla).O contributo que faz às ciências do treino, baseia-se no estudo da aprendizagem e no controlo motor.Na atualidade são cada vez mais os treinadores que aprofundam essa temática, com a intenção de conceber propostas de treino de acordo com os contextos onde estas se desenvolvem.

Na teoria dos sistemas dinâmicos, entende o todo como algo mais do que a soma das suas partes.Isto, difundido no mundo do treino desportivo, gera propostas metodológicas onde a tarefa é contextualizada e mantém uma estreita relação com a realidade onde esta acontece.As capacidades físicas do atleta coexistem todas em simultâneo e não se trabalham separadamente umas das outras.Ao deparar-se permanentemente com contextos mutáveis, as competências a desenvolver devem seguir um padrão de mudança permanente.

Figura 1: Desporto no Séc. XX.



Fonte: Seirul·lo Vargas 2012.

Contribuições das novas perspetivas:

- Visão global: permite compreender a motricidade e os fenómenos relacionados com a mesma (tomada de decisões, criatividade, processos de aprendizagem).Os elementos que compõem um sistema não são processos isolados, mas antes processos que partilham mecanismos em comum.
- Universalidade e transversalidade: os dois princípios são válidos para compreender o funcionamento do organismo humano, o sistema neuromuscular, as relações entre o treinador e o atleta, etc.
- Estabelece a coordenação: este é o principal aspeto do funcionamento e comportamento do sistema humano e a sua relação com o meio envolvente.
- Aposta na compreensão dos fenómenos: não dá lugar à aplicação de receitas, mas sim à resolução com base em situações múltiplas.
- Fala-se de constrangimentos em vez de causas: não se trata de causa e efeito, a monocausalidade não ocorre nos seres vivos, porque se encontram influenciados por fatores mutáveis (internos e do contexto).Como não existem duas pessoas iguais, cada comportamento muda em quantidade e qualidade.
- Diferenças individuais: não existem duas respostas idênticas, as diferenças aparecem face ao mesmo tipo de situações.
- contexto: face a contextos diferentes, não se apresentam as mesmas condutas.Emergem novas respostas coordenadoras

em cada contexto.Cada mudança de tarefa é uma mudança de coordenação-perceção-intervenção.

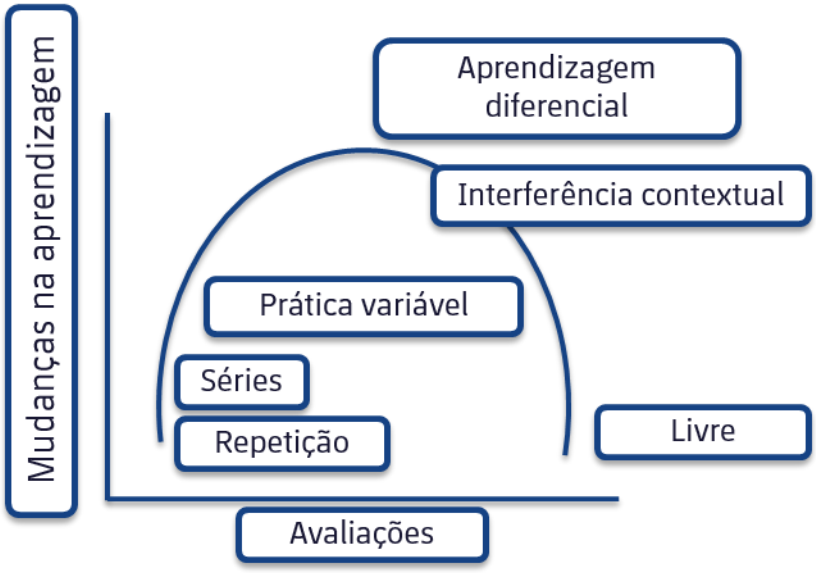
Nas relações não lineares, qualquer mudança dentro de um parâmetro, gera mudanças radicais nas respostas ou no comportamento de um sistema.Neste sentido fala-se de versatilidade da prática como proposta de alternativa ao modelo de repetições.

Modelo de repetições: linear, proporcional.Parte-se da crença de que, mais de alguma coisa é sempre melhor.

Versatilidade: estará presente em toda a prática.

A prática variável relaciona-se com elevados graus de progresso nas aprendizagens.No entanto, afirma-se que a aprendizagem diferencial foi o que gerou maiores perturbações e, por conseguinte, maiores níveis de aprendizagem.

Figura 2: progresso na aprendizagem



Fonte: Schollhorn, Mayer-Kress, Newell, Michelbrink, 2009.

A aprendizagem diferencial propõe diferenças aleatórias entre exercícios para conseguir cobrir toda a área possível de flutuações e dar potenciais soluções aos movimentos.Enfatiza o facto de prestar mais atenção ao processo de adaptação do que à execução em si mesma.

Schollhorn et. al.(2009) afirma que um atleta deve submeter-se a situações permanentemente mutáveis, para gerar mecanismos de adaptação à mudança.O treino diferencial foca-se na adaptação à mudança (característica dos sistemas dinâmicos, por conseguinte, dos seres humanos e contextos desportivos).O treino variado foca-se no

enriquecimento dos esquemas motrizes, já praticado por F. Seirul·lo Vargas, em 1985, com os seus atletas.

As adaptações são formas de evolução, é aqui que entra o termo de auto-organização, precisamente em referência à capacidade de um sistema para evoluir.Os sistemas tendem à ordem, ao nível interno, produto das sinergias.

Tarefas motrizes e variação

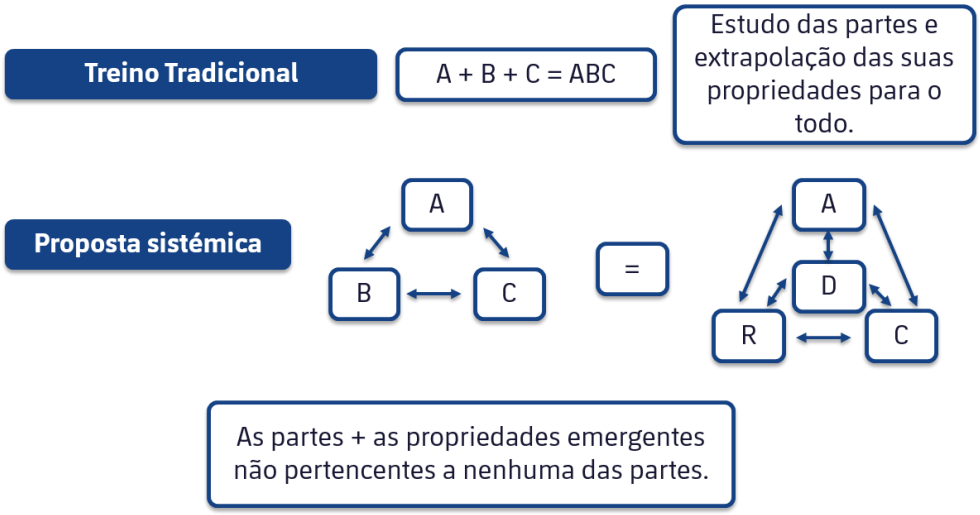
Bernstein realiza um contributo interessante onde afirma que, para ser considerado um perito no desempenho de uma tarefa, a mesma deve ser dominada em todos os seus aspetos e situações possíveis.Durante os treinos não se devem procurar as potenciais soluções, mas sim devem criar-se contextos onde se descubra a solução, mediante a exploração.A prática é uma repetição sem repetição, quer dizer, é o uso da versatilidade.

Neste sentido, promove-se o desenvolvimento da criatividade para a otimização do rendimento.A evolução na aprendizagem não se gera pelo domínio da técnica, mas sim pela invenção de novas configurações do movimento.O aparecimento de soluções inovadoras é uma constante que se deve procurar no treino desportivo.

A partir dos contributos das novas correntes teóricas, deve interpretar-se o indivíduo desportista como um ser complexo e imprevisível, a quem se devem criar situações de treino que se pareçam, o mais possível, com a realidade com que convive e se relaciona.Uma realidade que nunca é a mesma, porque jamais vivemos um momento idêntico ao outro.A repetibilidade apenas habitua o atleta a responder dessa forma, treinamos centenas de vezes um mesmo estímulo, que deve ser aplicado num contexto que está em constante mutação.Com isto aprendemos a responder e a analisar a situação com poucos recursos.

“O atleta passa a conceber-se como um todo irredutível, em que o conjunto dos seus componentes organizados apresentará qualidades ausentes nas suas partes.Com este novo paradigma ocorre uma mudança na forma de entender o indivíduo, neste caso, um atleta como uma realidade indivisível, interconectada, dinâmica e relativista”.(Capra, 1998).

Figura 3: treino tradicional – proposta sistémica.



Recolhido de Pol (2011).

Coordenação e complexidade

A coordenação motriz provém da relação entre os componentes que fazem parte de um sistema.Esta funciona como um conjunto de ações que sucedem, para que o sistema funcione como uma unidade.Cada elemento realiza uma ação diferente, separadamente. No entanto, ao serem unidos num conjunto, resultam numa sinergia de movimentos, por conseguinte, na coordenação.Desta forma, vê-se como o organismo humano é um excelente exemplo de um sistema complexo em contínua adaptação.Cada elemento (sistema) que o compõe (por exemplo, o sistema cardiovascular ou respiratório) coordena-se com os restantes para manter a vida.

Bernstein é um dos teóricos que tem desenvolvido e aplicado a teoria dos sistemas dinâmicos na aprendizagem motriz.O referido autor tentou entender a complexidade das ações coordenadoras e elaborar padrões de controlo para reduzir as variáveis de estudo.Sendo a coordenação uma variável de elevado grau de complexidade, o que o autor tentou realizar foi diminuir os graus de dificuldade, para seu posterior treino e análise.

Bernstein tomou como referência, para compreender o movimento, o programa motor e o feedback, como a principal ferramenta de correção interna para o processamento da informação durante o movimento.

Os sistemas complexos, tal como o desporto, são altamente imprevisíveis.A teoria dos sistemas dinâmicos surge para estudar e apresentar ferramentas que permitam entender estas estruturas e os

comportamentos que apresentam os seres vivos em interação com o meio envolvente.

Consequências práticas para o treino

Atletas:

- O atleta é um sistema dinâmico não linear em contínua interação com o meio envolvente e com a tarefa, onde a aprendizagem emerge por motivos de auto-organização.
- Deve procurar entender o meio envolvente e adaptar-se para conseguir soluções motrizes cada vez mais eficazes e eficientes.
- Possui uma dinâmica intrínseca, produto do historial genético, das suas experiências, da sua história, etc. Estes elementos fazem o que é mais proveitoso para se desenvolverem em determinados ambientes.
- É influenciado pelo contexto no qual se desenvolve.
- Os seus níveis de rendimento não são estáveis.Não se mantêm os mesmos níveis durante longos períodos, antes diminuem ou variam em determinados momentos de forma imprevisível.
- A variabilidade das repostas não é considerada como um erro, mas sim como uma perturbação necessária para que o sistema se adapte e gere uma mudança a nível interno.
- O atleta é protagonista do treino.Isto cria em si autonomia, confiança e motivação, variáveis que favorecem a tomada de decisão.

O treinador e a sua interação com o atleta

- É considerado um componente do sistema, o qual também se auto-organiza juntamente com os outros componentes (atleta, grupo de treinadores).Tem um papel que lhe permite observar o sistema e tomar decisões a nível global, que podem ser diferentes das do atleta.A inter-relação que cria com o atleta leva-o a ter de trabalhar com cuidado, para oferecer o melhor de si dentro do sistema.Para conseguir gerir a equipa numa determinada linha de comportamento, o treinador deve trabalhar na referida linha.
- O treinador deve identificar a dinâmica intrínseca do atleta e da equipa, antes de planear os objetivos a atingir.Uma das qualidades que todos os treinadores devem ter é a de compreender quais são as possibilidades a explorar em cada um dos atletas.Deve começar por trabalhar as coordenações naturais e delinear os diversos trabalhos face à dinâmica intrínseca do atleta.Deve de ser identificada qual a experiência que o atleta tem e criar as propostas metodológicas, face a uma progressão estável e equilibrada com a motricidade dos indivíduos.

- Conceber as tarefas segundo a interação dos indivíduos com os constrangimentos da mesma, e geri-las para conseguir os objetivos propostos.O treinador não descreve de maneira pormenorizada o que o indivíduo deve realizar, pelo contrário manipula a tarefa, para que o indivíduo, ao deparar-se com esta, trabalhe na direção desejada.A variação da tarefa nesta direção, se corretamente concebida e planeada, permitirá conseguir os objetivos de melhoria.
- Acompanhar os indivíduos durante o processo de formação e aprender através do referido processo.Perceber que em determinados momentos, a sua intervenção não é necessária e deixar que o atleta desenvolva autonomia.Há momentos em que apenas por estar presente durante a sessão e sem intervir, alcança o correto desenvolvimento da tarefa.Deve conseguir transformar o seu papel durante o processo e na medida em que o atleta cresça.
- Deve estabelecer uma relação heterárquica (não hierárquica) com o atleta.O treinador deve delinear situações para que o atleta encontre soluções e não ser sempre o treinador quem as determina.Por exemplo, nos momentos de marcar um penalti, em vez de dizer como se deve executar, deve organizar a situação para que o atleta identifique o que deve fazer e como fazê-lo.Não é necessário desenvolver práticas nas quais o jogador repita os mesmos movimentos de execução uma e outra vez, já que os momentos nunca são os mesmos.

Critérios a ter em conta nos momentos de intervenção verbal

- Todo tipo de instrução que for dada pelos treinadores, cria dependência.A referida dependência aumenta os níveis de ansiedade e insegurança, perante o contexto permanentemente mutável, característico do futebol.Durante o torneio, tudo é imprevisível e ensinar os jogadores em situação de dependência acaba por ser um erro.Se o treinador não der instruções, confia na capacidade de resolução do jogador e isto aumenta os níveis de confiança.
- É necessário ter cuidado com as instruções que detalham movimentos técnicos muito específicos e com diferentes tipos de ângulos.Não só porque não são específicas, mas sim porque o jogador se descuida quanto ao contexto para prestar atenção aos seus movimentos.Isto pode levá-lo a tomar más decisões.Num trabalho de Claramunt e Balague (2010) mostrou-se que a precisão do lançamento ao cesto diminui, se se receberem instruções previamente, tanto em indivíduos treinados como destreinados.
- As intervenções devem focar-se em promover o surgimento espontâneo das competências que se pretendem.

Quanto aos treinos

- A carga de treino deixa de ser vista como agente externo, e passa a fazer parte do processo de auto-organização no rendimento.
- As tarefas são abertas e dão lugar à exploração e à descoberta de múltiplas alternativas de resolução.
- Não são de caráter analítico (dividir em partes os elementos do sistema para os treinar), mas são sim de caráter global, para desenvolver todos os componentes do sistema e as suas interações.As situações de jogo devem ser trabalhadas em união, como realmente sucede nos torneios.Desta forma consegue-se trabalhar a coordenação, antecipação, união e os ciclos de perceção / ação.
- As progressões das tarefas dão-se face ao aumento da complexidade das mesmas, em paralelo com o aumento da experiência e o rendimento do atleta.
- O treino eficaz das variáveis físicas (músculo-esquelético, cardiorrespiratório, sistema nervoso, etc.) não se consegue através de trabalhos em separado, de cada variável, nem mediante as séries ou as repetições de forma monótona.Deve treinar-se de forma variada, já que o organismo necessita encontrar novas sinergias para as suas funções fisiológicas.Devem propor-se trabalhos que simulem a complexidade dos sistemas, o que resulta de forma mais eficaz e específica.
- Os treinos devem focar o desenvolvimento da consciência corporal do atleta, aumentando a capacidade deste para identificar o que sucede no seu organismo e o que necessita.Neste sentido propõe-se que cada trabalho seja focado nas reações, que se vão sucedendo a nível orgânico, e não passar o período de tempo do treino distraído e prestando atenção a questões irrelevantes.
- Deve diminuir-se a separação dos componentes técnicos e táticos e deixar que se desenvolvam em simultâneo durante as tarefas.Através da manipulação dos trabalhos, colocam-se situações para resolver, onde ambos os componentes se devem manifestar.Assim, se interage como uma unidade com a tarefa e o contexto.
- As cargas de trabalho devem ser variáveis para facilitar as adaptações à mudança.A versatilidade adapta as respostas motrizes e melhora a tomada de decisão.As perturbações geram estabilidade e flexibilidade.

As características individuais dos atletas, em muitas ocasiões não se ajustam aos requisitos do desporto, mas conseguem criar soluções e conseguem melhorar o rendimento.Por não existirem dois atletas iguais e nunca coincidirem as mesmas situações contextuais nas

competências, devem rever-se as propostas de treino que se propõem.Neste caso, rever quais as propostas metodológicas que se oferecem e tratar de identificar quão representativas são da realidade desportiva e do atleta em causa.

Os exercícios propostos devem respeitar a funcionalidade do torneio, ou seja, devem manter a relação entre a perceção e a ação que se manifesta no desporto.O controlo exagerado por parte do treinador pode interromper a informação da perceção do atleta e induzi-lo a tomar decisões de forma incorreta.

Autores como Verchoshansky, García Manso ou Ruiz e Sánchez Bañuelos conceptualizam o treino com estes termos, propondo que se enquadre o comportamento do atleta de forma integrada com o ambiente em que se desenvolve e não explicando-o somente do ponto de vista biológico (Torrents, 2005).

Reflexões finais

Com o que foi revisto no momento, pretende-se expor a importância que tem o facto de estudar o atleta a partir de um ponto de vista multidimensional e complexo e não apenas de uma única perspetiva.A biologia, a fisiologia, a psicologia podem trabalhar de forma isolada, mas se o fizerem de forma integrada e interrelacionada, a obtenção da melhoria do rendimento será multiplicada, já que o “todo” é mais do que a soma das partes".Se os profissionais que trabalham com atletas a partir das diversas áreas interiorizassem esta premissa e trabalhassem tendo em conta este objetivo por e para o/a jogador/a, veriam incrementados tanto os seus conhecimentos sobre o atleta, como a forma de analisar e avaliar, já que ampliariam o seu repertório de métodos de ensino e ,com isso, realizariam exercícios partindo de uma abordagem holística.

Figura 4: Correntes teóricas

Fonte: Seirul·lo (2010).

Continuando com esta corrente de análise e em relação ao que propõe a TSD e os diferentes autores que a abordam, pode entender-se como se propõe um processo metodológico de ensino do desporto, segundo o referido.

Um atleta que necessite melhorar um gesto de movimento específico em desporto , por exemplo, um remate à baliza no futebol, é treinado, segundo a corrente metodológica clássica, de acordo com o método analítico.O referido gesto motriz decompõe-se em partes, e é trabalhado de maneira isolada e analítica.Isto é, de maneira linear, quanto mais do mesmo melhor.Se o problema for o remate à baliza, treina-se o remate entendendo que a quantidade de ensaios será proporcional à sua melhoria.Se o descontextualiza, isola-se de tudo o que é envolvente (o jogo) e passa para um meio alheio ao contexto em que se desenrola a ação.Desta forma, aplicam-se as propostas de treino, este é o olhar da ciência tradicional sobre o comportamento dos fenómenos.Segundo esta ótica, o contexto não intervém, não determina nem tem influência sobre o indivíduo-desportista.

Pois bem, o referido gesto de movimento desporto, treinado de acordo com a corrente metodológica dos sistemas dinâmicos, será trabalhado face à realidade que caracteriza o gesto motriz.Isto é, treina-se no local onde se leva a cabo o movimento, nas condições em que o mesmo é executado, com as diversas estruturas que possam intervir nesse tipo de situações e que compõem o indivíduo-desportista.

O Futebol Barça e o seu processo de consolidação

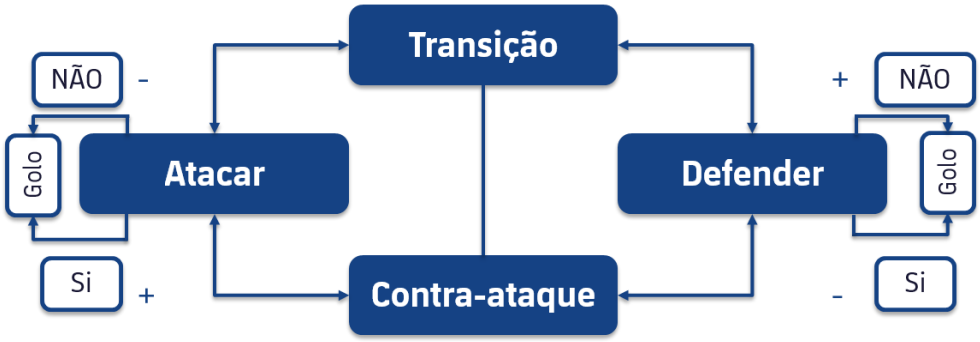
A partir de agora tentaremos explicar como se constrói, ao longo do tempo, a ideia de jogo do Futebol Clube Barcelona.Esta entidade tem modificado o paradigma sob o qual se estudavam as propostas de treino destinadas à melhoria do rendimento.As referidas mudanças deram origem a que as ciências do treino começassem a interpretar variáveis nunca antes tidas em consideração.

O primeiro passo a dar, para entender as novas propostas de trabalho, é despojar-se dos conceitos tradicionais que definem o mundo do futebol.É estar disposto a olhar de um modo diferente a abordagem metodológica e dispor-se a pensar de forma diferente do referido processo.

Para isso, começa-se por diferenciar o que se entende por futebol tradicional e compara-se com a proposta Barça.

Futebol tradicional Vs.Futebol Barça (FB)

Figura 5: Eixos do futebol tradicional



Fonte: elaboração própria.

- Parte-se apenas do jogar.
- Sob este conceito, divide-se, individualiza-se e especializa-se.

O objetivo fundamental do jogo é fazer o golo.Quanto à defesa, se se consegue evitar o golo, o resultado é positivo.Pelo contrário, se não se consegue evitar o golo, o resultado é negativo.Em relação ao ataque, ocorre o mesmo efeito: na medida em que se converta em golo, o resultado é positivo, caso contrário, o resultado é negativo.Neste caso, ocorre uma relação dialética, já que ambas as situações se sucedem em simultâneo.

A transição de uma situação para outra dá-se de forma circular, em função de quem tem a bola.Se se perde a bola, defende-se e, se se recupera, ataca-s.Ao longo da história do futebol fala-se de ambos os termos: atacar e defender.Se a bola se encontra no campo contrário, atacamos, se se encontra no nosso campo, defendemos.É por este motivo que se designa o jogo de "partida", já que se parte em duas ações ou em duas metades do terreno com objetivos diferentes para cada metade.O tempo total do jogo também está na mesma situação.

Desta forma tradicional, sempre se consideraram os avançados como os jogadores mais valiosos, já que são eles os responsáveis pelas vitórias (fazer golos).Os médios designam-se de colaboradores entre a metade que ataca e a metade que defende.O defesa é considerado responsável por evitar que a equipa adversária não marque.Desta forma, especializam-se e individualizam-se os papéis por zonas.

Jogo (futebol) tradicional:

O mesmo se trata de uma sucessão de jogadas, as quais se encontram:

- Mais ou menos ligadas entre si através do tempo (T).
- Cada uma, com um número determinado de jogadores envolvidos.
- Estão em função dos adversários e do local onde estes permitem que se encontre a bola.

É com base nestas crenças que foram educados e formados o jogador e os treinadores.A ideia de entender que o adversário é aquele que permite ou não realizar o modelo ou sistema de jogo próprio.A questão reside em interpretar que cada equipa, corretamente associada, é quem toma a iniciativa de fazer o que quiser durante o jogo.

Futebol Barça (FB):O nosso modelo de jogo

Se se fizer o mesmo que os outros, estar-se-á sempre dependente daquele que tiver mais recursos.Deve mudar-se o estabelecido e ousar o novo, a mudança de paradigma dominante.Na medida em que não se mude, tudo continuará igual.

Ideia de jogo

Queremos ter posse de bola para jogar e desfrutar

Quanto à ideia de jogo do FCB, trata-se de um estilo muito marcado, próprio e de caráter ofensivo.Este tem características atrativas, tanto para o público, como para a própria equipa e para os treinadores que desenvolvem o jogo.

O referido estilo tem já cerca de 30 anos e inicia-se com a chegada de Johan Cruyff.Rapidamente se aperfeiçoou e conquistou a excelência na era Guardiola.Nos últimos anos tem-se conseguido demonstrar que, com

o estilo FCB, não só se pode desfrutar de um jogo atrativo, mas, além disso, podem obter-se títulos.

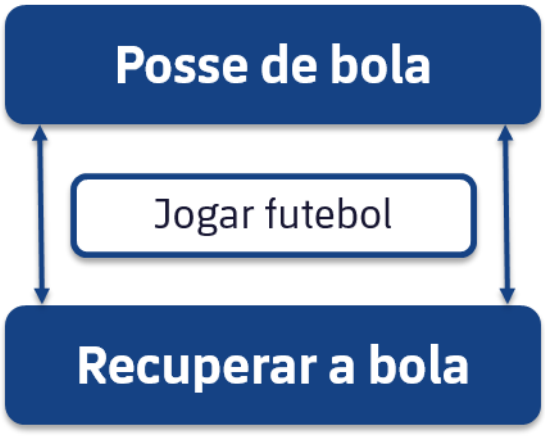
Como se mencionou, é um estilo ofensivo no qual o instrumento que guia o referido carácter é a bola.O objetivo é conseguir o domínio do jogo, sendo que para tal se deve conservar a bola durante o máximo de tempo possível durante o jogo.

Uma das características fundamentais é o sentido de equipa que domina, o colega está acima do próprio indivíduo em importância.Um dos elementos-chave para esta conquista é o **controlo do passe**.O passe é o elemento que me faz comunicar com o meu colega.Não só se deve trabalhar no controlo do passe, mas, além disso, acrescenta-se **o jogo de posição**, que é outra das características que distinguem o FCB.Neste sentido, refere que cada jogador deve estar colocado numa posição adequada para a equipa e na qual se tenha o controlo e domínio da bola.

A ideia do jogo do FCB é treinar como se joga.Os treinos devem dispor de características intimamente ligadas à competição.Em cada dia de treino realizam-se: exercícios rondos, jogos de posição, jogos de situação e partidas (reduzidas, curtas ou amplas).Nesta linha, Francisco Seirul·lo Vargas é o criador do que se conhece como Situações Simuladoras Preferenciais (S.S.P).Trata-se de situações de jogo que, de preferência simulam o que acontece nos jogos.Além disso, a isto acresce o conceito de **prática massiva**, o qual indica que se deve treinar, treinar e treinar.

Terminologia

Figura 6: conceitos básicos.



Fonte: elaboração própria.

- Junta-se (faz-se uno) o que é um todo.
- Sob esta ideia:**une-se, globaliza-se, partilha-se e cria-se**.

Neste sentido, todos jogam futebol.Quando a equipa **tem a posse de bola,** conforme o local onde esta se encontrar e conforme estiver

organizada no espaço (equipa), pode entrar em fase de recuperação ou e fase de posse.No caso de se estar à defesa com posse de bola, tem como consequência encontrar-se na zona próxima da própria baliza e desta forma evitar que a equipa adversária recupere a bola.A equipa entra em fase de recuperação de bola quando o adversário tem a posse de bola, evitando que o adversário mantenha a sua posse.A equipa que dispõe da bola tem o poder de entrar em fase de recuperação ou de posse de bola.Na medida em que não se disponha da bola, está-se em fase de recuperação.É neste ponto onde se deve **recuperar a bola**, o que é diferente de defender-se.O conceito de recuperar implica ir em busca de algo que pertence à equipa, recuperar o que é nosso para dispor e continuar com o objetivo.

Tudo este se baseia em **capacidades e estruturas do ser humano (jogador)** e da respetiva interação.

Por isso se fala de:**sucessão de espaços de fase** e não de sessão de jogadas.

O nosso jogo

- É uma **sucessão de espaços de fase**, que interagem entre si no tempo.Todas as ações realizadas geram uma interação com o adversário.
- Intervêm todos os jogadores.Independentemente da zona onde se encontrem, devem estar a realizar algo a favor do objetivo coletivo.

Tal permite:

- Ser mais eficientes: o desgaste físico do jogador é menor, as suas corridas são mais curtas e proveitosas.
- Ser mais eficazes: dominar sempre o jogo e serem superiores ao adversário; ganhar e criar a maior quantidade possível de situações de golo.

Não é entrar em fase de posse ou de recuperação (uns jogadores fazem a primeira e outros a segunda, em função de cada posição), mas sim, jogar e sentir que todos participam em cada momento e situação do jogo.

Em cada espaço de fase (EdF), atuam e participam os 11 jogadores da equipa (10+1) frente a 1,2,3 ou 4... jogadores de uma linha da equipa contrária, visto que em cada EdF todos os jogadores têm uma missão e uma tarefa a realizar dentro da organização global do jogo.

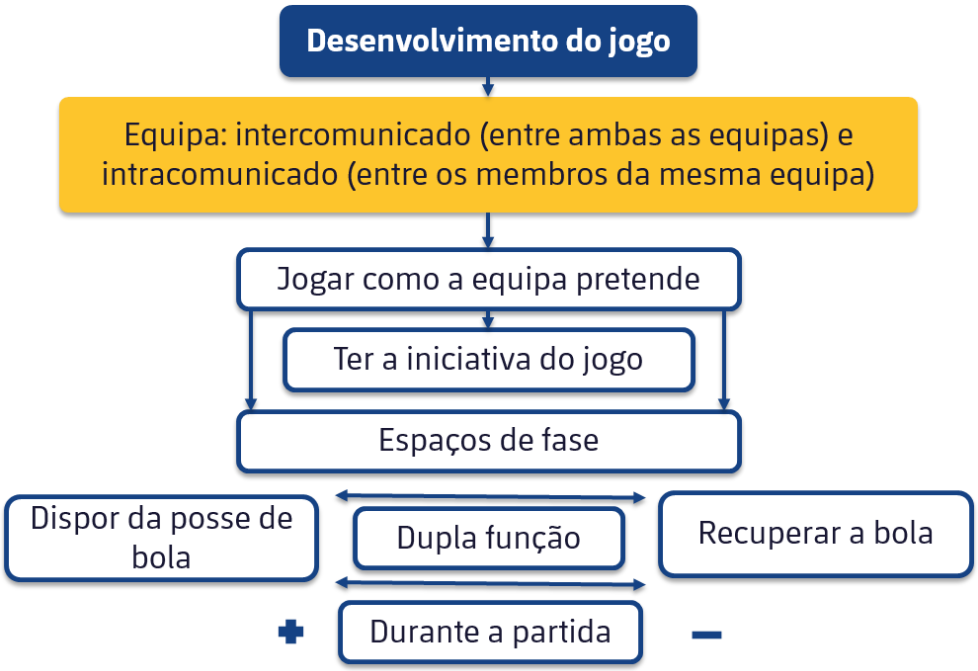
Os referidos espaços organizam-se em função das **interações entre os jogadores**, sempre com a bola como referência (Onde está?Quem a tem?Que podemos fazer com ela?).

As interações baseiam-se em:

- A localização e situação no terreno de jogo (adversários e bola).
- A distância dos jogadores em relação à bola.
- A trajetória dos jogadores e a bola.
- A orientação dos jogadores e a bola.

O anterior concretiza-se numa organização de todos os componentes da equipa, com o objetivo de obter momentos de superação em relação à equipa adversária.

Figura 7: Fases do jogo do FCB

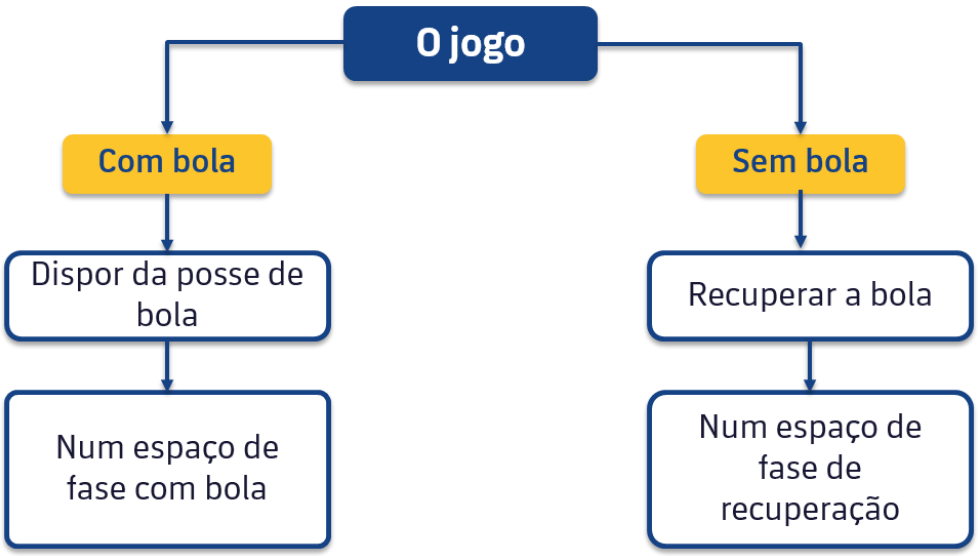


Fonte: elaboração própria.

Mediante o domínio dos espaços de fase, pode ter-se a bola em qualquer zona do terreno de jogo e fazer com ela o que a equipa pretende.Desta forma leva-se a cabo a iniciativa do jogo.A iniciativa traduz-se em fazer o que a equipa quer, evitando que a equipa adversária desenvolva o seu jogo.Recupera-se a bola na zona onde se perde, para ter sempre a iniciativa.O espaço de fase deve ser construído em cada um dos locais por onde circula a bola.

Ter a posso de bola deve prevalecer sempre durante o jogo.O objetivo é ter a bola e o fim é fazer o golo, não é como o "Tiki-Taka", que não tem nenhum objetivo.

Figura 8: Modelo do FCB



Fonte: elaboração própria.

O nosso modelo de jogo

- É uma sucessão de espaços de fase, onde cada um depende do anterior e acresce algo inesperado, próprio das características do futebol.
- Não nos colocamos em linhas, mas sim em espaços de fase que tenham uma determinada dimensão.
- As linhas de passe são os canais de comunicação.A tática individual é um elemento de comunicação que favorece a intracomunicacão (entre todos os elementos da equipa).

Tal cria uma determinada forma de jogar própria do clube, que tem dado origem nos últimos anos, a que as outras equipas trabalhem e estudem estes modelos para tentar vencer.

Espaços de fase:

- Definir e concluir numa determinada organização da equipa.(para o jogo)
- Dispor de dinâmicas interativas no espaço-tempo para cada jogador.(para o jogo)
- Conhecer as tarefas motrizes necessárias (O que devemos treinar?), para identificar as funções dos adversários, a dos colegas, e assim assegurar-se o domínio da bola nos treinos).

O jogo não é uma sequência de jogadas, mas sim uma **sucessão estocástica de espaços de fase**.

Cada espaço de fase depende de:

- O espaço de fase **anterior** e elementos novos e imprevistos.

Os elementos novos são os movimentos dos colegas, dos adversários, das perdas de bola etc.

- Trata-se de ver, entender e acrescentar cada espaço de fase para prever os sucessivos, já que cada um está relacionado com o anterior e com o posterior e todos estão interrelacionados entre eles.

Tal indica que em cada área de jogo, a comunicação não se faz entre os 3-4 envolvidos, mas sim entre os 10 jogadores.Em cada zona do terreno de jogo os espaços de fase criam-se tendo por base o correspondente à função de dispor da posse de bola ou ter de a recuperar.

O jogo não se lê, pelo contrário, constrói-se, escreve-se e antecipa-se.Se lemos o jogo é porque já passou.Deve modificar-se com base nas intenções treinadas.Os jogadores devem compreender o que sucede para conseguir tomar a iniciativa.

Terminologia do nosso jogo

No momento de concretizar cada ação que se leva a cabo durante o jogo, deve ter--se em conta que tudo é observado, a partir de um paradigma diferente, o qual representa uma verdadeira mudança.Tal gera um modo de interpretar o jogo de maneira não convencional e implica romper com algumas das estruturas que dominam, no âmbito do futebol.Para jogar diferente, há que pensar diferente.

Tabela 1: Mudanças conceptuais

Fala-se de	Não se fala de
Otimizar	Melhorar
Fase de posse	Atacar
Fase de recuperação	Defender
Criar	Destruir
Desfrutar, aprender, competir	Só ganhar
Chuto, remate	Tiro
Recuperar a bola	Cortar a bola
Superar	Humilhar, menosprezar
Torneio, jogo	Batalha, guerra, luta
Empatia	Egoísmo
Assertividade	Competitividade
Adversário, rival	Inimigo

Fonte: elaboração própria.

E é que, Somos palavra!

Referências

BERTALANFFY, F. D., and C. LAU, "Cell Renewal," Int.Rev. Cytol., 13 (1962), 357-366.

Capra, F. (1998). El Punto Crucial: ciencia, sociedad y cultura naciente.Barcelona-Espanha:Integral Editorial.

Claramunt, C. e Balague, N. (2010).Influencia de las instrucciones técnicas en la efectividad del tiro en baloncesto.Apunt`s de Educación Física, 99, 65-71.

Gambetta, V. (1989).New trends in training theory.New Studies in Athletics, 3, 7 – 10.

Lacasa, P. e García Madruga, JA.(1997).Concepciones teóricas en psicología evolutiva (I).Contexto y desarrollo.Em A. Corral, F. Gutiérrez e P. Herranz (Eds.), Psicologia Evolutiva.Tomo 1.Madrid:UNED.

Pol, R. (2011).La preparación ¿física? en el fútbol.Pontevedra:MC Sports.

Sánchez, F. (2000).El enfoque de los Sistemas dinámicos y el aprendizaje de la técnica deportiva.INFOCOES, 5 (2), 81-89.

Schollhorn, W. I., Mayer-Kress, G., Newell, K. e Michelbrink, M. (2009).Time scales of adaptive behavior and motor learning in the presence of stochastic perturbations.Human movement sciense, 28, 319-33.

Seirul·lo, F. (2012).Competencias: desde la educación física al alto rendimiento.Revista de Educación Física, 128, 5-8.

Torrents, C. (2005).Teoría de los Sistemas Dinámicos y Entrenamiento Deportivo (Tesis Doctoral).Instituto nacional de Educación Física de Catalunya.Espanha.