

Artigo Original

Contexto esportivo e as restrições comportamentais: reflexões a luz da Psicologia Bioecológica

Afonso Antonio Machado ¹
Duarte Araújo ²

¹ Instituto de Biociências. UNESP - Univ Estadual Paulista... Campus de Rio Claro, Departamento de Educação Física, Laboratório de Estudos do Lazer (LEL), Rio Claro, SP, Brasil

² Ciências do Desporto, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Portugal

Resumo: Tratar de restrições nos leva a uma perspectiva teórica que permite compreender como os praticantes adquirem padrões de coordenação nos vários contextos esportivos (ARAÚJO, 2005). É fundamental para o treinamento que se tenha um conhecimento acerca das restrições mais relevantes que atuam sobre o desempenho dos esportistas, possibilitando uma adequada fundamentação da proposta do trabalho da equipe técnica. No mundo do esporte, a questão da aplicação de referências teóricas, é algo há muito desejado e perseguido, no entanto, nem sempre observamos a utilização de conhecimentos teóricos produzidos em pesquisas experimentais que promovam alterações suficientes e marcantes, ampliando o corpo de conhecimento das Ciências do Esporte. Este estudo busca localizar e a propor outras formas de trabalhar rotinas nos treinamentos esportivos, de *experts* e iniciantes dos esportes, em especial do Voleibol. Este objetivo não se restringe apenas nas questões relativas ao processo de ensino-aprendizagem, nem tão pouco aos treinamentos esportivos, mas avança, inclusive, para as instruções dadas pelos técnicos aos seus comandados, em momentos quaisquer da trajetória esportiva destes. Inova ao buscar aplicar o conceito de restrição diretamente numa modalidade esportiva de domínio internacional, o voleibol, ainda com poucas análises sistemáticas sobre o desempenho humano, em situação de competição.

Palavras-chave: Restrição. Voleibol. Psicologia.

Sporting context and behavior restrictions: bioecological psychology reflections

Abstract: To deal with restrictions takes in them to a boarding that has been studied as perspective theoretician to understand as the practitioners acquire standards of coordination in the chosen sports (ARAÚJO, 2005). It is basic for the training that if has a knowledge concerning the restrictions more significant than they act on the human performance of the athletes, because this will make possible one adequate recital in the work proposal of the team staff. The question of the theory application, in the world of the sport, is a tool has very desired and pursued, however, nor always if they apply the theoretical knowledge in experimental research that promotes enough and important alterations, that can favor the real additions to Sport Sciences. This study it is an attempt to collaborate in this intention, in way to locate and to modify beginning usual routines between experts and of the sports, in special to the considered situation sports, as the Volleyball (IVOILOV, 2001). This objective is not fixed only in the relative questions to the teach-learning processes, nor so little to the sportive training, but it advances, also, for the instructions given for the coaches to commanded its, at moments any of the sportive trajectory of these; it innovates when searching to exemplify, directly, in a modality of international domain but with few systematic analyses on the human performances in question.

Key Words: Restrictions. Volleyball. Psychology.

Introdução

Como ponto de partida, vale ressaltar que os esportes se diferenciam em relação aos níveis de restrições que oferecem aos seus praticantes: algumas modalidades enfatizam os movimentos cadenciados, outras trabalham com os riscos e a perfeita relação do praticante com o meio ambiente e outras, ainda, tratam das intercepções dos implementos e da perfeita

consecução das finalizações. Estudar as restrições implica, ainda, para muito além de entender das restrições da modalidade, conhecer e possibilitar um bom desempenho dos esportistas, a partir de suas próprias restrições pessoais. Esperamos que ao rever os elementos essenciais de tal abordagem possamos contribuir para a formação de um profissional que atue considerando todas as possibilidades de

intervenção junto aos seus atletas, de modo que cada um tenha conhecimentos de suas restrições diante de suas tarefas e que seja maximizado os esforços sem que se detenha em rotinas de ações iguais para todo um grupo, sem considerar que as restrições a serem tratadas não se devem prender a, apenas, àquelas do esporte mas, e em especial, as dos próprios esportistas.

Cada atleta é um sistema que busca uma constante integração buscando manter a unidade, e, sendo assim, seu estado de organização vai depender de um conjunto de fatores que podem ser enumerados a partir do seu crescimento e desenvolvimento e da prática exercida na ação esportiva. Isso nos possibilita entender que os sistemas de movimentos humanos apresentam características específicas quanto aos graus de liberdade, que variam de pessoa para pessoa e de situação para situação (DAVIDS, BUTTON e BENNET, 2005).

Devido à abundância de graus de liberdade mecânicos disponíveis no sistema motor, o maior problema para o praticante é converter o complexo sistema de movimento humano num sistema controlável, mais estável. Com a aprendizagem, grupamentos funcionais emergem, estabilizando o sistema motor frente as flutuações aleatórias que podem ocorrer entre os componentes do sistema.

A impressionante capacidade de estabelecer relações entre as partes do sistema, de modo estável ou instável, possibilita (ou não) um ajuste e adaptação entre as partes, num processo denominado auto-organização. Este processo é o ponto máximo que cada profissional do Esporte busca desenvolver em seus comandados. Para isso, o trabalho deve sempre considerar três questões imprescindíveis para a teoria: a tarefa, o praticante e o envolvimento que, junto permitirão uma adequada percepção e uma precisa ação em direção do objetivo pretendido, seja ele qual for, no esporte.

As restrições e o Voleibol

As restrições não se configuram como elementos negativos ou dificultadores da ação, mas como elos de ligação entre os componentes de um sistema. Favorecem a exploração e escolha das melhores e mais eficientes formas de executar, diante da gama de opções possibilitadas pelo meio. Isso implica em uma priorização de escolha pela ação cujo conjunto de

elementos esteja mais perfeitamente organizado, eficiente.

Pensar nas restrições dos atletas remete-nos a pensar nas suas características pessoais: sua composição psicológica (cognição, estados emocionais), sua composição corporal, as conexões sinápticas, e perceber que as estruturas neuro-anatômicas dos músculos e articulações são as importantes restrições no desempenho esportivo, na maioria das vezes. Vale lembrar de atletas que apresentam excelente estrutura neuro-anatomica, altura invejável e movimentos limpos porém, em jogos decisivos, não conseguem decidir a bola a ser atacada nem com que tipo de ataque atuarão. Tornam-se ineficientes e imprecisos, em despeito de toda a composição corporal.

Atletas que se adaptam mais facilmente diante de múltiplas fontes de informação disponível, em contextos dinâmicos, são detentores de um nível mais elaborado de desempenho. Podem variar o padrão de coordenação básico à medida que o contexto muda. Podemos, então, dizer que as restrições do esportista incluem padrões habituais de tomada de decisão, níveis de perícia ou desvio no sistema visual. Estas características individuais podem ser entendidas como recursos que serão empregados pelo esportista para uma determinada ação ou para resolver limitações impostas, mediante adaptações específicas. Dentre as possíveis restrições, aquelas relativas a altitude, temperatura, luz ambiente, gravidade e vento são consideradas restrições do ambiente e interferem no funcionamento do movimento humano, em níveis específicos. Da mesma forma que os fatores sociais, que são representados pela família, amigos, torcidas e os culturais que respondem pelos valores e expectativas sociais do esportista compõem outras restrições de igual importância no macro-sistema em que a prática esportiva estiver inserida.

Podemos exemplificar, lembrando que uma quadra de fundo escuro, com uma rede escura, será um local de dificuldade para ambas as equipes, visto a complexidade para formar a figura-fundo, assim, a acuidade visual comprometerá a ação esportiva na abordagem da bola ou no deslocamento na rede. Vale, também, o exemplo de quadras esportivas dentro de ginásios redondos, sem marcações ou placas, que possibilitem uma identificação de espaço. Neste caso, a dificuldade de colocação, em

quadra, será grande, dificultando posicionamentos, deslocamentos e ações táticas. Compromete, inclusive o nível técnico dos atletas.

Numa leitura micro-sistêmica podemos dizer que as regras oficiais da modalidade, os implementos utilizados, a quadra e o uniforme sejam restrições mais específicas e demandem total conhecimento de informações disponíveis no contexto, para que a auto-organização seja pronta e eficaz. Esta interação sistêmica favorece ao entendimento e à tomada de decisão eficiente.

Para que possamos atender a todas as adequações e atingirmos uma auto-organização que nos permita um bom desempenho, é preciso que capturemos todas as informações do contexto e que tenhamos movimentos pertinentes ao de quem vai interceptar a bola em movimento, no caso específico do Voleibol. A cada alteração e evolução no movimento corporal ou da bola, haverá mudanças específicas sobre as propriedades dinâmicas do contexto. Acertar o gesto é uma finalização adequada e auto-organizada, em cada uma de suas partes (GIBSON, 1979); podemos dizer que houve uma relação contínua entre o estado do indivíduo com o estado do contexto.

Neste específico exemplo, vale observarmos que tanto o movimento do indivíduo quanto da bola são relevantes, no entanto este ainda não é o contexto: temos mais atletas que compõem a equipe. Isso nos possibilita dizer que, nos esportes coletivos com bola, devemos considerar tanto a coordenação do indivíduo quanto a da equipe, em relação ao contexto. E as restrições serão, então, do indivíduo, da equipe e da bola, enquanto material do jogo, além das demais outras restrições que causam rearranjos nesses sistemas dinâmicos. Ocorrerá que tanto o indivíduo quanto a equipe tentarão interagir com o contexto, de modo a atingir o objetivo que é tomar posse da bola, por meio de uma ação específica a ser tomada em momento decisório.

Sendo assim, temos que reforçar que teremos habilidades diferentes em cada uma das situações vividas na ação, já que cada uma delas tem constrangimentos diferentes, em momentos diferentes. Em função desta regra, cabe a idéia de que a especificidade do treino somente será eficiente se houver uma ligação entre informação e movimento, caso contrário será um automatismo que nem sempre responderá aos

princípios da auto-organização. É, então, esta dinâmica expressa nos esportes de situação que indicam ser necessário que os treinamentos aconteçam em contextos dinâmicos, semelhantes ao jogo propriamente dito, facilitando que se experiencie e resolva as indagações das restrições, à medida que elas apareçam.

Quando o treinador expõe seus objetivos e apresenta a tática da equipe, para aquela jogada em particular, o incremento da ação apenas deveria se dar, se este primeiro objetivo fora atingido. Aumentar o volume de informações, antes que as primeiras tenham sido elaboradas e atingidas apenas tornará mais complexa a tarefa e cobrará um nível de auto-organização ainda maior (VICKERS, 2002).

Estes detalhes diferem daqueles treinamentos em que os esportistas passam horas e horas repetindo movimentos descontextualizados das situações reais dos jogos. Aqui falamos da construção de competências técnicas e táticas pertinentes ao jogo e valorizamos a capacidade dos jogadores em resolver problemas que se apresentam a medida que as variações contextuais vão surgindo. Interpretar e compreender a evolução do jogo favorece a formação do jogador autônomo; a riqueza deste processo é que haverá adaptação das soluções à medida que as necessidades do contexto se fizerem presentes.

Cada informação emergente do contexto esportivo será percebida e analisada de forma tal a oferecer como ação um gesto baseado num conjunto de percepções que foram se somando a cada momento, originadas em cada um dos micro-sistemas. Esta situação caótica será tão bem desenvolvida quanto melhor for interpretada; a melhor resposta é aquela que se adequar à lógica do jogo.

Evidente fica que a Psicologia Bioecológica entende ser condição básica preservar a lógica do esporte, atendendo aos processos de interpretação e adaptação ao inesperado, visto que o jogo não atende a um princípio linear de ação; antes, ele cobra uma abordagem auto-organizada que decorre de processos de autonomia e entendimentos das diversas restrições surgidas das interações entre o meio, a tarefa e o indivíduo, de modo a buscar entendimento e solução para cada um dos gestos desenvolvidos.

Estratégias usuais

O Voleibol apresenta características e lógica de jogo próprias, fixadas pelos seu quadro de Regras Oficiais e pela dinâmica imposta pela própria modalidade; estes detalhes e a possibilidade de uma mudança contextual a cada lance de bola, permite a adoção da terminologia “esporte de situação”, empregada por Pittera e Violetta, em 1989. Esta modalidade é entendida como um sistema complexo e dinâmico, cuja composição abarca o resultado de um conjunto de interações de vários micro-sistemas. Alguns elementos de estabilidade estrutural (normatizados pelas Regras Oficiais) interagem com outros elementos bastante instáveis (contexto do jogo) oferecendo a este esporte de situação a possibilidade de explorar mais e mais as informações percebidas.

O interessante nesta modalidade é que ela representa um micro-sistema social, dinâmico e complexo, com esportistas balizados por regras e norteados por objetivos fragmentados, que somados levam ao final da partida. O jogo em si é mais do que os valores individuais ali presentes, mas vencer o oponente significa somar valores individuais e adequar os valores do grupo, como um sistema único: quem ganha o jogo (ou perde) é a equipe.

O jogo se desenvolve de modo a que cada equipe deva tocar na bola por três vezes, enviando-a para a quadra adversária, sem que um esportista tenha tocado nela por duas vezes consecutivas. Contraria muito dos esportes existentes, uma vez que não é jogado num período de tempo definido, mas é resultado de uma batalha atemporal, em que temos sucessões de vitórias e derrotas a cada ponto, cobrando uma auto-organização constante e uma tomada de decisões que se alteram a cada voleio. Esta situação faz com que o esportista esteja e constante adaptação, fortalecendo um plano tático maior, que é o de burlar a segurança do adversário e atingir o objetivo do jogo.

A questão da previsibilidade passa a ser uma forma de atuar com antecipações bem sucedidas, impedindo a atuação ofensiva que conclua com uma vitória naquela situação, fechando, então, um microciclo. De outra maneira, podemos dizer que durante o *rally* (microciclo) é o momento real das explorações situacionais e das restrições ali presentes, fazendo com que perceptivamente o

esportista seja capaz de antecipar lances e provocar a instabilidade no adversário. Vale como exemplo a mudança no saque, no momento exato da execução, quando o gesto estava pronto e indicando uma forma de atuação, porém, os sistemas perceptivos localizaram novas pistas, na quadra adversária, que levam a alterar a batida na bola, criando instabilidade na recepção adversária. Essa é a constância deste esporte.

Na realidade, o fato de termos um alvo grande, que é a quadra oficial (81m²) e uma instabilidade com relação à bola, que avança em direções nem sempre previstas e em velocidades incalculáveis leva-nos a tomar decisões em curto espaço de tempo. Ai está a necessidade de um aprimoramento técnico e uma elevada velocidade de processamento de informações: a capacidade adaptativa está em ação a todo momento do jogo, com o risco de excluir o esportista, quando isso não se dá.

Entendemos que um olhar em direção ao ensino ou melhora desta capacidade adaptativa está no fato de possibilitar a captação de variáveis potenciadoras de percepções e anular as percepções desviantes; vale, então, dizer que as tarefas analíticas, descontextualizadas, não favorecem as tomadas de decisão e as ações específicas da modalidade. Em especial porque a informação e o envolvimento que leva a tomada de decisão depende das restrições locais, prendendo-se, ainda, a variabilidade interindividual (tipo de trajetória da bola, capacidade de antecipação do jogador, posição do jogador na quadra, resultado do set e da partida, disposição dos demais atletas e dos adversários,...) que determinarão a técnica a ser aplicada ([BEEK; JACOBS; DAFFERTSHOFER; HUYYS](#), 2003).

Estes detalhes apontam para a necessidade do ensino e do treinamento serem situacionais, visto que cada uma das técnicas sofrerá variação dependente da habilidade, do local, da equipe, dos adversários, enfim, de toda gama de restrições até aqui mencionadas. Ao falarmos da aquisição da autonomia do esportista, estamos falando de uma boa compreensão da “situação”, por meio do seu sistema perceptivo, muito antes da instrução oferecida pelo treinador ([STOLOFF](#), 2003). Tal autonomia será cada vez maior, quanto mais manipuladas forem as restrições ligadas as tarefas: mudar o cenário, as direções, as velocidades, as posições, sempre, é um

recurso eficiente para estimular o desenvolvimento de um atleta autônomo.

A busca de manipulações da complexidade do jogo formal, desde que não se desvirtue a natureza do esporte, é um metodologia que favorece à autonomia dos praticantes. A aplicação de jogos 1x1, 2x2, 3x3...8x8, com rede coberta, sem rede, enfim...) são ideais para a alteração dos graus de liberdade, para a re-leitura perceptual do objetivo do jogo e para o redimensionamento das tomadas de decisão. Favorece, desta maneira, o ajustamento do conhecimento tático e da capacidade perceptiva, levando à auto-organização.

O contrário é igualmente verdadeiro: é disfuncional. Trabalhar rebatendo bolas na parede, sem deslocamentos, sem alteração de altura e velocidade de bola, luminosidade do ambiente resultará num conjunto de informações desnecessárias e inúteis para uma modalidade situacional ([BARELA e BARELA, 2001](#)). É necessário integrar volume, ritmo, intensidade, altura, velocidade, intencionalidade na tarefa trabalhada, para que se aproxime cada vez mais da situação do jogo.

Repensar nas estratégias de ensino e treinamento significa repensar nas tarefas dos treinadores e dos esportistas. Na visão construtivista temos que o esportista estará fundamentando ativamente seu desenvolvimento, fugindo das tradicionais situações em que o treinador prescrevia e centralizava a direção dos trabalhos. Na perspectiva aqui abordada, as estratégias levam à descobertas e confrontam os esportistas com suas tomadas de decisão, de modo a levá-los a buscar novas e promissoras saídas, potencializando sua autonomia.

Passa a caber, aos treinadores, a orientação da percepção dos praticantes para a auto-organização, permitindo que estes realizem suas interpretações e análises as restrições presentes no contexto, desenvolvendo, assim, sua inteligência tática. Perceber e compreender o erro passa a ser tarefa do esportista que busca autonomia ([ZOUJJI, DEBÚ, THON, 2002](#)); as competências desejadas não estão livres de má interpretação das restrições e das ações impróprias numa determinada ação.

Restrições comportamentais: leitura da psicologia do esporte

Isto posto, vamos centrar nossa atenção em uma restrição específica: a comportamental. A discussão sobre os limites do rendimento humano

beira sempre ao estudo dos limites do atleta: no contexto esportivo, o praticante não é mais estudado como um sistema fechado, mas totalmente integrado num sistema maior, onde participa com suas diferenças pessoais e grupase as diferenças de cada um dos companheiros de equipe. Neste cenário polifônico temos um conjunto de aquisições ocorrendo em tempos diversos: atitudes sociais, compreensão do objetivo da modalidade, tecnologia aplicada ao esporte e conhecimento da motricidade.

As restrições psicológicas serão, assim, barreiras a serem superadas ou reorganizadas, contribuindo para a transformação ou queda dos limites e possibilitando novas percepções do contexto e novas abordagens para o atendimento ao objetivo do jogo. Esta constante linearidade não linearidade é vista como uma restrição comportamental comum no esportista que busca a autonomia. A necessidade de otimizar as ações leva os esportistas à algumas restrições mais severas que podem modificar sua percepção e impedir sua adequada participação junto ao grupo.

De ordem individual, as restrições psicológicas afloram e cobram um conhecimento e intervenção imediata, por parte do treinador atento, no sentido de não permitir eu o grupo seja contaminado por percepções individuais equivocadas ou pouco produtivas para sua equipe. A interferência externa, de outros micro-sistemas, chega com força inimaginável aos jogadores pouco experientes. A mídia, uma forte representante destas restrições, pode provocar uma distração do foco atencional do atleta pouco preparado ([MACHADO, 2008a](#)) e causar grandes desorganizações, num grupo.

A pressão midiática vem se somar à pressão pública, que cobra resultado. Este público, em sua maciça maioria leigo diante dos conhecimentos do rendimento esportivo, externaliza sinais que são percebidos como cobranças e apoios, que nem sempre recebem uma adequada percepção pelo esportista, que, mais uma vez, tem seu foco desregulado e ao invés de atuar perseguindo os objetivos do esporte, priorizam os objetivos dos torcedores. Como o equilíbrio torcida-atleta nem sempre está devidamente afinado, é comum que não ocorram reciprocidades de intenções e que o jogador não supere a força desta restrição, cometendo

excessivos erros em jogadas de nível de execução demasiado fácil.

A intervenção da torcida, em jogos decisivos, a algo a ser melhor analisado e de difícil adaptação para atletas que participam de campeonatos, uma vez que é uma das restrições que mais alteram sua própria conduta, sua intensidade e seu volume, manifestando-se de modo inesperado e nem sempre lógico. Independente de ser torcida a favor ou torcida contra. Sempre representa um risco à auto-organização do grupo, em especial pelas características do micro-sistema representado por cada atleta.

O processo do treinamento deve considerar a facilitação e a adaptação do esportista ao contexto competitivo, de modo a potencializar e até ultrapassar os limites anteriores de cada atleta e da equipe, no entanto, as restrições psicológicas atuam de maneira interdependente deste macro-sistema: elas são características individuais dos atletas que compõem a equipe, portanto passam a requerer especial atenção do treinador.

O líder do grupo, no caso, o treinador, eu busca uma interdisciplinaridade adequada no trato de sua equipe, estará a frente do processo competitivo intervindo em restrições psicológicas, amenas ou severas, que podem favorecer o desempenho de seus atletas, quando adequadas. Vemos que a ansiedade é favorável, num nível de excitação otimizado, na mesma direção que temos a agressão e a euforia. De modo geral, nenhum destes estados (ou traços) pode ser entendido como restrições negativas, mas quando bem trabalhados resultam em um processo de autonomia e interdependência, oferecendo um ritmo, uma intensidade e um volume próprio de um grupo.

Na prática, isso é visível no selecionado nacional masculino e feminino, em exemplos favoráveis, que explicitam o poder de um sistema integrado de forças e restrições, numa junção de forças da torcida com a atenção centrada dos atletas e com um banco de reservas afinado com os objetivos do jogo, na vitória da equipe Pan-americana, masculina. Na contra-mão, temos o exemplo dos Jogos Olímpicos de Atenas, com uma torcida afinada, em desconexão com a equipe feminina, desorganizada, dentro da quadra, e um banco de atletas reservas pouco

centrado no andamento da partida e no foco *daquele* jogo. Estes exemplos demonstram que a auto-organização e a autonomia do grupo são interdependentes das restrições e das formas como elas são encaradas.

Voltando a uma restrição psicológica sutil, mas prevacente, a figura do líder proporcionará o efetivo envolvimento do grupo e a adequada abordagem diante de cada restrição, desde que seu trabalho se inicie nas preparações que antecederam os momentos-fins. Significa dizer que treinamento psicológico não se inicia no início da partida decisiva, senão nos primeiros encontros do grupo, em época em que se possibilita os afinamentos de personalidades e o auto-conhecimento dos atletas. [Machado \(2008b\)](#) esclarece que o processo de liderança é resultado da identificação de conhecimento, competência e capacidade de perceber, instruir, aconselhar e ensinar, o que garante ao treinador líder uma ação dirigida ao sucesso, na identificação e trabalhos destas restrições.

A inteligência motora do Voleibol deve se desenvolver em condições espaciais e temporais que o definem como um dos esportes muito complexo, no âmbito das ações a serem empregadas. A velocidade do jogo, que delimitará o tempo para a tomada de decisão pode intervir no ritmo das ações e, um descontrole emocional pode soar decisivo: a ansiedade precisa estar em seu nível de ativação ideal para que nada seja desproporcional.

Diante de adversários potencialmente fortes e inteligentes, a resposta agressiva é uma das ferramentas adequadas, desde que pertinente à situação do jogo: nem agressivo demais, nem passivo ao jogo, de modo a parecer desfocado e ausente. A sintonia será encontrada por meio da percepção e interpretação adequada de cada um dos “quadros da partida”, ou ainda: diante de cada situação de vitória-derrota que significa o final de cada *rally* ([SAMPEDRO, 2008](#)).

Ter a adequada compreensão desta situação significa estar focado nos processos interdependentes de cada micro-sistema e de sua conjugação no macro-sistema, que conduz ao resultado final da partida. Demanda uma observação de qualidade, uma correta percepção esportiva que permitirá a análise correta da situação do jogo, enxergando a figura (cada atleta) e o fundo (a equipe). A diferença entre a

situação real do jogo e a percebida, deve ser mínima, quando se observa com critério.

Afirmamos que os aspectos psicológicos e emocionais, tais como vontade, motivação, nível de aspiração, ansiedade, agressão, vergonha, medo, euforia são muito decisivos na hora de obter um bom resultado. Em algumas situações, os esportistas se apresentam com medo de assumir riscos, vergonha do fracasso, excitação demasiada e, diante das estruturas da Psicologia Bioecológica é preciso que as adequações sejam realizadas por intermédio de intervenções que possibilitem aos atletas reconhecerem a lógica do esporte e se auto-organizarem, buscando a autonomia para a continuidade de suas ações.

Em razão desta afirmação e diante das restrições comportamentais é que o treinamento esportivo tentará favorecer os esportistas a aprender estratégias pessoais para alcançar um nível de ativação adequado (*arousal*) para a percepção e ação, no jogo. No mesmo sentido, é necessário que este esportista saiba trabalhar com as informações e experiências mal-sucedidas ou em caso de dúvidas no momento decisório. Desenvolver a concentração e focar-se no objetivo do jogo permitem uma auto-organização constante e uma autonomia nas ações (SALMELA, 1999). Acreditamos, assim, que um apoio psicológico preventivo é necessário diante de tanta instabilidade dos sistemas

Propostas de aplicação

Entendemos que um trabalho sobre constante pressão da situação, em ritmo e intensidade forte, favoreça a despertar a percepção do sistema e ensaiar uma ação auto-organizada, em esportistas experientes. Diferente dos trabalhos rotineiros e sem exploração do contexto, ou pouco ativado. Isso implica em termos atletas que considerem a movimentação dos adversários e dos companheiros de maneira integrada e diferenciada, fazendo a correta leitura (percebendo) cada um dos micro-sistemas que compõem o *rally* em que está envolvido.

Excitar ao trabalho de exploração dos pontos fracos dos adversários e tomar decisão rapidamente, mesmo que tendo que agir sem “ler” a situação é uma das formas de garantir uma auto-organização adequada, diante deste esporte de situação, em que cada “quadro” varia em função de micro-milésimos de segundos. A

inteligência motora estará despertada e preparada para responder com adequação.

No mínimo, trabalhar com os erros e visualizar escapes para situações inusitadas permitem um processo de caminhada rumo a autonomia e ao rendimento esportivo próximo do ideal, sem desprezar nenhuma informação despertada pelo sistema em que se está imerso, no decorrer da partida. As restrições comportamentais bem centradas possibilitarão um envolvimento focado e um grupo atento a cada *rally*, independente dele se manifestar em vitória-derrota, e a possibilidade de fazer de cada erro uma vitória, fortalecerá o macro-sistema.

Referências

- ARAUJO, D. **O contexto da decisão**: a ação tática no desporto. Lisboa: Visão e Contextos, 2005.
- BARELA, J.A.; BARELA A. O contexto da aprendizagem motora: perspectivas teóricas e desafios metodológicos na abordagem dos sistemas dinâmicos. In: GUEDES, M.G.S. (Ed.) **Aprendizagem motora**: problemas e contextos. Lisboa: FMH, p. 59-69, 2001.
- BEEK, P.; JACOBS, D.M.; DAFFERTSHOFER, A.; HUYS, R. Expert performance in sport: view from the joint perspectives of ecological systems theory. In: STARKES, J.L.; ERICSSON, A. (Eds) **Expert performance in sports**_ advances in research on sport expertise; p. 321-348. Champaign: H.K.P., 2003.
- DAVIDS, K.; BUTTON, C.; BENNET, S.J. **Acquiring movement coordination**: a constraints-based framework. Champaign: H.K.P., 2005.
- GIBSON, J.K. **The ecological approach to visual perception**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1979.
- IVOILOV, A.V. **Volley Ball**. Paris: Vigot, 2001.
- MACHADO, A.A. Mídia e esporte: canais de interferências psicológicas. In: BRANDÃO, M.R.F., MACHADO, A.A. **Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo**, vol. 2. São Paulo: Atheneu, 2008a.
- MACHADO, A.A. Liderança_ novas perspectivas no futebol. In: BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A.; MEDINA, J.P.S.; SCAGLIA, A. **Futebol, psicologia e produção do conhecimento**. vol. 3. São Paulo: Atheneu, 2008b.

PITTERA, C.; VIOLETTA, D.R. **Voleibol**: dentro del movimiento. Buenos Aires: Adrian Vazquez, 1989.

SALMELA, J.H. **Great job coach!** Ottawa: Potentium, 1999.

SAMPEDRO, J. **Fundamentos de tática deportiva**: análisis de la estrategia de los deportes. Madrid: Gymnos, 2008.

STOLOFF, S. **Processus d'implantation de l'entraînement à la prise de décision auprès d'un entraîneur de volleyball féminin universitaire**. Thèse de maîtrise; Université de Sherbrooke, 2003.

VICKERS, J.N. **L'entraînement à la prise de décision**: une nouvelle approche à l'entraînement. Ontário: CABO, 2002).

ZOUDJI, B.; DEBÚ, B; THON, B. Caractéristiques fonctionnelles du système mnémotique des experts et des novices dans les pratiques sportives à dominante décisionnelle. **Science et motricité**, Belgique, 3(47), p.9-39, 2002.

Esse artigo foi apresentado em Sessão Temática no VI Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XII Simpósio Paulista de Educação Física, realizado pelo Departamento de Educação Física do IB/UNESP Rio Claro, SP de 30/4 a 03/5 de 2009.

Endereço:

Afonso Antonio Machado
Av. 24A, 1515 Bela Vista
Rio Claro SP Brasil
13506-900
Telefone: (19) 3526-4322
e-mail: afonsoa@gmail.com

Recebido em: 10 de fevereiro de 2009.

Aceito em: 03 de abril de 2009.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)