

**FEDERAÇÃO NACIONAL DE KARATÉ – PORTUGAL
SECTOR TÉCNICO – DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO
CENTRO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES**

**DIDÁCTICA DO KARATÉ
OS FUNDAMENTOS TÁCTICOS**

**JOAQUIM GONÇALVES
JULHO DE 2005**

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO
2. ACTO TÁCTICO
3. ELEMENTOS QUE INFLUENCIAM O ACTO TÁCTICO
 - 3.1. As características básicas das situações competitivas
 - 3.2. A qualidade de observação por parte do karateca
 - 3.3. A memória
 - 3.4. A rapidez do karateca reconhecer as invariantes da situação competitiva
 - 3.5. Os factores emotivo-psicológicos
4. CARACTERÍSTICAS DO ACTO TÁCTICO
5. AS FASES DO ACTO TÁCTICO
 - 5.1. Percepção e análise da situação
 - 5.1.1. Atenção selectiva
 - 5.1.2. Os órgãos da visão/cálculos óptico-motores
 - 5.1.3. Antecipação
 - 5.2. A solução mental do problema
 - 5.2.1. Os automatismos e as acções sensório-motoras
 - 5.3. A solução táctica e as respostas técnicas
6. AS DIFERENTES FASES DO PROCESSO DA APRENDIZAGEM TÁCTICA
 - 6.1. Aprendizagem e aperfeiçoamento das acções motoras
 - 6.1.1. Aprendizagem dos elementos técnicos
 - 6.1.2. Consolidação e domínio dos elementos técnicos
 - 6.2. Aprendizagem, estabilização e aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas
 - 6.3. Desenvolvimento, estabilização e aperfeiçoamento da capacidade competitiva global
 - 6.3.1. Exercícios de treino em situações facilitadas
 - 6.3.2. Exercícios de treino sob condições próximas da identidade competitiva
 - 6.3.3. Exercícios de competição em treino sob condições mais difíceis do que as colocadas pela realidade competitiva
 - 6.4. Utilização e aperfeiçoamento da capacidade competitiva global em competições oficiais
7. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA FORMAÇÃO TÁCTICA
8. FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS
 - 8.1. Exemplos práticos dos fundamentos tácticos
9. PLANEAMENTO DO TREINO DA TÁCTICA NO KARATE
 - 9.1. Plano anual
 - 9.2. Sessão de treino
11. BIBLIOGRAFIA

1. INTRODUÇÃO

Falarmos de ensino remete-nos, conseqüentemente, a falarmos de aprendizagem, e não se pode entender, desde o nosso ponto de vista, um sem o outro.

Segundo Grosser e Neumaier (1986) a aprendizagem surge de uma série de trocas, modificações ou transformações que têm lugar no ser humano através das experiências.

Se aplicarmos isto à aprendizagem motora desportiva, e segundo os autores, as referidas experiências permitem obter, melhorar e automatizar destrezas/técnicas (acções motoras) desportivas como resultado da execução repetitiva e consciente das mesmas, sobretudo mediante uma melhoria da coordenação entre o sistema nervoso central e muscular.

As respostas às diferentes situações competitivas, permitem o desenvolvimento e aprendizagem do praticante que constantemente se vê obrigado a adaptar-se rápida e continuamente a si próprio e aos problemas postos pelos adversários.

O aumento do ritmo competitivo na actualidade no jogo de combate de karate (número de acontecimentos na unidade de tempo), afecta radicalmente o modo como o praticante sente as situações à sua volta, influenciando a continuidade ou descontinuidade da sua própria expressão de maturidade e criatividade, ou seja, imprime um novo sentido à estrutura da situação, o que requer constantemente níveis de adaptação perante os adversários, as regras de competição, o resultado, o tempo, os árbitros, o público, etc.

No Karate, executar uma acção na direcção correcta, no momento exacto, com o deslocamento adequado, na distância justa, empregando a força necessária, imprimindo a velocidade ideal e antecipando as acções do adversário, são alguns dos elementos preponderantes que o praticante deve ter em conta antes de tomar uma decisão.

Os pressupostos enunciados anteriormente melhoram consideravelmente os níveis de eficiência/eficácia do praticante, aumentando a intensidade e o ritmo competitivo, o que sobrevaloriza de certa maneira os restantes factores de treino que interferem no rendimento desportivo, técnico, físico e psicológico, consubstanciados pelo aumento da pressão sobre o raciocínio táctico do praticante.

Neste contexto, podemos referir que o objectivo dos fundamentos tácticos ofensivos e defensivos, é o encontrar de soluções para a resolução prática dos diversos problemas colocados pela competição (jogo), nomeadamente na prova de kumite (combate).

A táctica constitui um sistema de evolução constante que permite focalizar directamente os pontos mais débeis, no sentido de desenvolver mecanismos compensatórios para fortalecê-los.

Segundo Oliva e colaboradores (2002) a táctica procura a busca da eficácia, da perfeição e do conhecimento através do pensamento e da capacidade inteligente de desenvolver no combate de forma prática, livre e criativa.

De seguida, apresentamos os procedimentos fundamentais para o desenvolvimento deste factor de treino.

2. ACTO TÁCTICO

Segundo Mahlo (1966), o acto/comportamento tático é o processo intelectual de solução de problemas competitivos, sendo uma componente indissociável da actividade, devendo ser rápida e deliberada, visando o maior grau de eficiência.

Focar a atenção nos fundamentos táticos, pressupõe uma actividade cognitiva, sendo resultado de complexos mecanismos de recepção, transmissão, avaliação e elaboração da resposta, relacionando o resultado dessa acção com a memória. É esta actividade cognitiva ou intelectual, que amplia significativamente a capacidade das respostas adaptativas dos praticantes às situações competitivas, permitindo que este reconheça, oriente e regule a sua acção motora. Por esta razão, o acto/comportamento tático não se reduz a um sistema fechado de resolução imediata, mas sim, a partir de um sistema aberto de relação baseados sobre códigos simbólicos de informação. Neste sentido, os exercícios de treino devem incidir em variáveis “pré-programadas” que vão sendo armazenadas no sistema nervoso central, sob forma de “códigos”.

Durante a competição, desenvolve-se uma intensa e determinante actividade operatória através da qual o praticante procura decifrar as alterações que se vão registando no envolvimento (meio), sobretudo com base na observação de tudo que o rodeia, mas é mediante a capacidade de atenção e de concentração selectiva que se manifesta particularmente, exigindo a participação da consciência, procurando descodificar continuamente a dinâmica das interacções observadas.

Nesta fase vão sendo estabelecidos os princípios organizadores das acções diversas dos praticantes relativamente a aspectos fundamentais no contexto competitivo no jogo de combate, o que reflectem uma acção consciente e inteligível:

- Análise do tipo de distâncias (elemento fulcral);
- Análise do tipo de deslocamentos;
- Análise do tipo de apoios;
- Análise do momento ideal de entrada no adversário;
- Análise do desequilíbrio ofensivo inerente à defesa do adversário;
- Análise do desequilíbrio defensivo inerente ao ataque do adversário;
- Análise da posição de guarda e zona de protecção;
- Análise da profundidade e tipo de acções motoras ofensivas/defensivas;
- Análise da qualidade física dominante (velocidade, força, flexibilidade, etc.);
- Análise das características psicológicas (agressividade, motivação, etc);
- Análise dos comportamentos característicos do treinador adversário;
- Análise do sistema de pontuação da equipa arbitral (favoritismo);
- Análise do ambiente (público);
- Análise do sorteio perante adversários de menor ou maior valor;
- Análise da frequência de acções motoras na unidade de tempo, etc.

Todos estes elementos são analisados em termos de probabilidade subjectiva partindo de um grau de confiança variável, com a qual se estabelece a *estratégia* da acção relativamente à situação competitiva. A estratégia organiza a aplicação da tática.

Como nos refere Mahlo (1966) o acto tático é um sistema de investigação que não se contenta em escolher a melhor resposta entre várias possíveis, esta auto-aperfeiçoa-se ao mesmo tempo que resolve o problema posto. Com isto, percebemos que as soluções táticas evoluem do simples para o lógico, mais racional, sendo relevante reconhecer e identificar quais os principais processos e invariantes que consubstanciam esta transformação.

Da mesma forma, podemos inferir de que o acto tático no karate, na prova de kumite (combate), deve dificultar ao máximo a percepção do nosso comportamento ao adversário/companheiro, retardando as adaptações psico-fisiológicas deste ao nosso sistema, condição essencial na procura do êxito na tarefa.

Por outro lado, na prova de kata e bunkai o praticante deve estabelecer os princípios organizadores das acções diversas dos adversários relativamente a aspectos fundamentais no contexto competitivo, o que reflectem uma acção consciente e inteligível:

- Análise das qualidades físicas dos adversários (velocidade, força, flexibilidade);
- Análise da fixação dos apoios dos adversários;
- Análise das qualidades coordenativas dos adversários;
- Análise da mestria técnico-táctica dos adversários (escolas);
- Análise das características psicológicas dos adversários (motivação, segurança, confiança, etc.);
- Análise dos comportamentos característicos do treinador adversário;
- Análise do sistema de pontuação da equipa arbitral (favoritismo);
- Análise do ambiente (público);
- Análise do sorteio e selecção dos katas perante adversários de menor ou maior valor;
- Análise da cadência e ritmo das tarefas, etc.

3. ELEMENTOS QUE INFLUENCIAM O ACTO TÁCTICO

Pode haver um conjunto de variáveis que influenciam de forma decisiva o acto tático no karate, limitando significativamente o êxito da operacionalização das várias acções. Entre as diversas variáveis enumeraremos as seguintes que consideramos fundamentais:

3.1. As características básicas das situações competitivas

A variabilidade (ritmo de mudança) que evidencia grandes exigências dos mecanismos perceptuais, obrigando o praticante a uma concentração constante na competição para realizar uma correcta leitura desta e decidir por uma resposta motora eficaz, e a constante transitoriedade (complexidade da mudança) que obriga o praticante a realizar acções que procuram prever antecipadamente o desenvolvimento e o resultado dos acontecimentos de uma dada situação de jogo.

Tanto a variabilidade como a transitoriedade das situações competitivas limitam o tempo disponível para a tomada da decisão adequada e apropriada para cada situação, influenciando assim, a qualidade do pensamento tático.

3.2. A qualidade de observação por parte do karateca

As experiências e os conhecimentos são factores essenciais, num processo perceptual que se desenvolve pela prática activa, da qual nascera o “dom da observação” fonte de soluções tácticas. Segundo Mahlo (1966) prefaciando Smirnov define dom da observação como a capacidade de descobrir nos objectos e nos fenómenos o que não aparece, ou aparece muito pouco, assim, a prática do jogo pode desenvolver um dom ou uma capacidade de observação, permitindo reconhecer

qualquer coisa essencial do ponto de vista do problema a resolver, isto é, do ponto de vista da tática. Pensar não é somente actualizar conhecimentos, é também criar novos.

3.3. A memória do karateca

No karate cada percepção apropriada deixa um traço na memória que mais tarde poderá ser aplicada através da memória de longo prazo. Segundo Carrière (1976) a prospecção do campo visual pode ter uma sequência automatizada, visto que, com a experiência o praticante desenvolve um quadro perceptual, que armazena o tipo de informação a observar e as principais fontes de informação pertinente.

3.4. A rapidez do karateca reconhecer as invariantes da situação competitiva

Durante a competição o praticante tem que discernir com eficiência entre vários estímulos, os mais pertinentes, no menor tempo possível, é de fundamental importância num desporto dual. A velocidade de observação das acções motoras do adversário é susceptível de ser melhorada pelo treino variado, desenvolvendo capacidades individuais de observação, constituídos pela sua própria personalidade.

3.5. Os factores emotivo-psicológicos

Na nossa perspectiva os factores emotivo-psicológicos são de capital importância no karate. Podem ter uma influência positiva (a alegria, o entusiasmo, a motivação, o prazer) ou negativa (medo, ansiedade, receio, falta de treino) sobre o pensamento tático e consequentemente sobre a actividade do praticante. A vontade, a motivação, o nível de inspiração no momento, as diferenças técnicas individuais, entre outros factores, podem exercer uma influência por vezes decisiva no acto tático do praticante (ex.: um praticante que durante o jogo de combate, manifesta medo e ansiedade pode influenciar positivamente as acções do adversário, enquanto no kata/bunkai, um simples desequilíbrio pode ser suficiente para estimular positivamente o desempenho motor do adversário).

4. CARACTERÍSTICAS DO ACTO TÁCTICO

Segundo Hucko (1981) para se conseguir atingir níveis significativos de realização em termos práticos da solução mental do acto tático, é necessário identificar convenientemente o comportamento do adversário, tendo em conta algumas características fundamentais:

- **Fluidez** – reflecte a capacidade de criar rápida, fluida e facilmente o maior número possível de mecanismos psíquicos de um determinado tipo num tempo limitado para a resolução da situação de competição;
- **Adaptabilidade** – representa a capacidade de se encontrar soluções heterogéneas para uma dada situação problemática;
- **Originalidade** – representa a capacidade de idealizar soluções mentais e motoras que sejam engenhosas, subtis, descobrindo coincidências e conexões imperceptíveis;

- **Reestruturação** – representa a capacidade de modificar ou reestruturar o significado e a utilização dos elementos ou das suas partes, em função dos novos condicionalismos da situação competitiva;
- **Antecipação** – representa a capacidade de discernir e prever as necessidades e consequências da situação competitiva;
- **Execução** – capacidade de realizar na prática a solução mental encontrada.

Neste contexto, Korcek (1980) refere que as qualidades fundamentais dos praticantes durante as fases de percepção e análise da situação/solução mental do problema são:

- I – Alto sentido de orientação;
- II – Capacidade de antecipação;
- III – Capacidade de modificar a ordem dos diferentes elementos da actividade;
- IV – Capacidade de valorizar retrospectivamente e reflectir sobre a solução da situação de jogo anterior, procurando encontrar outras diferentes.

5. AS FASES DO ACTO TÁCTICO

No sentido de se conseguir atingir níveis significativos no acto táctico é necessário distinguirmos 3 fases sucessivas e fundamentais, em estreita correlação, deste comportamento durante a resolução das situações de competição:

5.1. Percepção e análise da situação

Em competição os praticantes perante determinada situação, operam mentalmente a solução táctica, em que o envolvimento é instável, e por isso, deverão fazer-se constantemente uma síntese dos elementos desse envolvimento, através dos órgãos dos sentidos (visão, tacto e audição). Todas estas informações são enviadas ao sistema nervoso central que as categoriza e classifica, que contribuirá para o desencadear, corrigir e parar a acção.

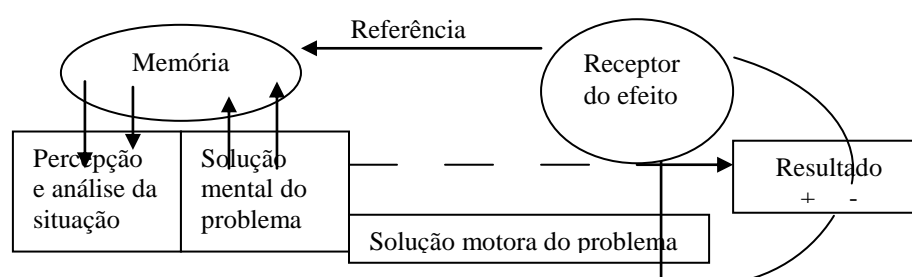


Figura 1 – As fases do acto táctico (Mahlo, 1966)

A *percepção da situação* de competição no seu contexto particular é sem dúvida uma etapa decisiva, no complexo processo do factor táctico desportivo. A resposta motora, ultima fase do processo observação → acção, depende da qualidade das informações recebidas, mas sobretudo da qualidade de percepção do envolvimento, (estável ou instável), na qual se desenrola a acção. Por estas razões ter um campo preceptivo o mais alargado possível, depende em larga medida da personalidade do indivíduo, que se desenvolve em torno das experiências vividas anteriormente e da apreensão da possível evolução dos acontecimentos.

Assim os praticantes experientes adquirem rotinas de observação que são armazenadas na memória de longo prazo, e que facilitam a filtragem dos índices pertinentes, tudo isto, no mais breve espaço de tempo – estratégia preceptiva. Segundo Gibson (1969) percebemos melhor, porque sabemos o que deve ser percebido. Ter atenção à invariante e aprender a procurá-la é o objectivo principal para desenvolver uma economia cognitiva.

No entanto, a *estratégia preceptiva* visual também varia em função das características da tarefa, verificando-se um aumento da duração e do número de fixações quando a dificuldade desta aumenta. Por exemplo, se o adversário demonstrar um bom nível técnico-táctica, utilizando variadas acções motoras ofensivas e defensivas, é muito difícil identificar a melhor estratégia para superar o seu desempenho, ou, por outro lado, a realização de um kata num tempo e espaço bem definido, recorrendo a uma aplicação correcta e oportuna da técnica, com força, velocidade e psicologicamente forte, é muito difícil diagnosticar a estratégia a utilizar.

5.1.1. Atenção selectiva

Todavia, para conseguirmos ter um momento óptimo de percepção, é necessário dominarmos os mecanismos capazes de promover uma atenção selectiva. Segundo Cei, Bergerone, e Ruggieri (1986) a atenção torna-se o aspecto selectivo da percepção, pois durante um jogo/competição desenvolvem-se diferentes tipos de atenção, assim é necessário que o praticante saiba utilizar a direcção e a selectividade das próprias operações mentais de modo flexível, esta organização favorece uma melhor adaptação às diferentes situações de jogo.

Nesta fase podemos fazer uma referência ao processo de antecipação, que é manifestamente favorecido por uma atenção flexível, que se manifesta pela capacidade de passar de um foco amplo de atenção a um restrito.

No kumite, protege-se mediante esquivas, deslocamentos, blocos, intercessões e fintas por dois motivos fundamentais, primeiro, porque se mantém uma racional distância de segurança, e segundo, porque ao deslocar-se em várias direcções evita que o adversário fixe um ponto, diminuindo as possibilidades de êxito do adversário (antecipação).

5.1.2. Os órgãos da visão/cálculos óptico-motores

Na prática do karate, os olhos são os órgãos sensoriais fundamentais na percepção. A realização de acções motoras por parte do adversário, modificam o estado funcional do olho, levando assim a uma maior excitabilidade dos elementos da visão. Por outro lado, a visão periférica é primordial, pois permite receber informações sobre o envolvimento, ou seja, velocidade dos diferentes deslocamentos dos adversários, do tipo de técnicas e suas trajectórias, da posição dos árbitros, do público, etc. Muitos praticantes excluem a visão periférica em detrimento da visão central, no entanto, a exclusão da visão central parece ter menos efeitos negativos que a supressão da visão periférica (ex.: um praticante que é detentor de uma boa acção motora de varrimento - ashibarai, leva muitas vezes o seu oponente a canalizar a sua atenção nos pés, deixando de se preocupar com um todo). Parece-nos também importante fazermos referência à necessária mobilidade dos olhos, no sentido de percebermos e seleccionarmos os estímulos que mais influenciam o nosso sistema activo, optando por uma resposta eficaz e rápida, qualidades fundamentais na modalidade.

Contudo, esta percepção está estrita e intimamente relacionada com as sensações quinesísticas dos praticantes, isto é, com o sentido muscular que intervém para completar uma série de funções do organismo, para além da manutenção do equilíbrio corporal até à criação das representações do tempo e do espaço (Krestovnikov, citado por Viana, 1996). Alguns dos aspectos que diferenciam os praticantes de alto nível técnico-tático dos outros, é a sua capacidade de controlo de distância (Maai), assegurando uma leitura (Yomi) e um ritmo (Hyoshi) exactos através das sensações quinesísticas, na nossa opinião são a base essencial do rendimento técnico-tático no kumite.

5.1.3. Antecipação

A antecipação é um processo psíquico de base de qualquer actividade humana que consubstancia, a partir da percepção, a capacidade de prever não só o resultado, mas também todo o desenvolvimento dos acontecimentos de uma dada situação. A diversidade de direcções e velocidades que os adversários imprimem no jogo/competição, exige concretamente o desenvolvimento de um pensamento tático, que por si traduz a antecipação continua e extremamente diversificada às situações momentâneas do jogo/competição.

Segundo Parlebas (1981) este fenómeno de antecipação ao apoiar-se na construção mental, da pré-percepção, da pré-decisão e da pré-acção, introduz o futuro no presente motor. Neste sentido, podemos afirmar que a antecipação é um dos maiores fenómenos da adaptação das condutas motoras, sendo a raiz fundamental das interacções táticas. Está ligada a processos cognitivos de esquemas de resposta motora consoante as modificações das acções do adversário, permitindo o desenvolvimento/aperfeiçoamento do pensamento tático, consubstanciado pela redução do tempo de decisão mental e tempo de resposta.

O processo de treino deve permitir um conjunto variado de situações, no sentido de criar enumeras hipóteses de resposta para que em situação concreta de jogo/competição, o praticante perante as acções do adversário (mesmo que haja dificuldades, ou sendo enganado), em fracções de segundos seleccione dos seus automatismos uma variante que lhe parece óptima. Este processo de antecipação pode ser equacionado numa resposta a longo prazo, ou seja, durante a realização do jogo/competição, antecipando o acto tático ofensivo ou defensivo do adversário. Quando este processo falha, muitos praticantes retardam o tempo de percepção e reacção perante o envolvimento, por isso, as experiências adquiridas pelo praticante no decurso do seu passado ocupa um lugar privilegiado na actividade predictiva do desenvolvimento dos acontecimentos (os desequilíbrios provocados por esta fase são um momento fundamental de entrada no adversário).

Quanto maior for o nível de familiarização com muitas situações diferentes, menor serão os mecanismos necessários para fazer a análise dos índices pertinentes dos acontecimentos. As ligações associativas estímulo-resposta, são tão fixas ao nível da memória de longo prazo que uma determinada tarefa que necessitava ao princípio de uma decisão formal mais elaborada, pode tornar-se, devido ao treino, uma simples tarefa automática. Pela nossa experiência, um praticante com um nível de experiência elevada, não necessita de discernir todos os aspectos da situação de jogo para agir de forma adequada (ex.: o atleta francês, Alexandre Biamonti demonstra grande maturidade técnico-tática no jogo/competição, manipulando de forma diversificada as acções ofensivas, defensivas e interactivas).

Neste contexto, quando um praticante é advertido para as particularidades deste ou daquele adversário, dos deslocamentos, das técnicas favoritas, das características de personalidade e esquemas tácticos ou das diversificadas qualidades de determinados katas, a sua percepção e análise da situação encontra-se favoravelmente influenciada, o que facilita e acelera a resposta adequada.

5.2. A solução mental do problema

5.2.1. Os automatismos e as acções sensório-motoras

Os *automatismos* são acções elementares que não exigem mais do que uma pequena concentração do praticante para a sua realização, suprimindo a necessidade de uma percepção analítica e sintética da situação competitiva. Como nos refere Rubinstein (1962) a actividade consciente do homem, só poderá consagrar à solução de problemas duma certa complexidade porque certas acções se reforçam tornando-se actos automatizados, aliando assim a consciência da regulação destes actos relativamente elementares. As acções automáticas apresentam um encadeamento e uma estrutura imutável, sendo caracterizadas pela segurança, precisão e rapidez de execução (ex.: são as acções que pouco ou nada “pensamos” para as realizar! Muitas vezes realizamos determinadas técnicas sem a consciência produtora da sua realização – Engram). Por esta razão, estas combinações são condenadas ao fracasso se forem realizadas sob um fundo totalmente automático, se não tiverem em conta as diferentes condicionantes da situação de jogo, que por si exigirá outro tipo de resposta.

As acções *sensório-motoras* são igualmente elementos das acções tácticas complexas, cujos seus elementos contêm uma amplitude e variabilidade, a importância da sua componente intelectual (pensamento) e motora (execução) faz delas técnicas complexas de adaptação e utilização em situações concretas face ao problema.

Em termos comparativos, as acções inteiramente automatizadas não necessitam de nenhuma “antecipação intelectual”, elas só precisam dum simples estímulo para se iniciarem, por meio de um qualquer receptor (ex.: um praticante que desenvolveu a capacidade de antecipar em *gyakutsuki*, normalmente a qualquer estímulo do adversário irá denunciar tal comportamento, facilitando a percepção e análise e, por sua vez, a forma de actuação do adversário).

O nível destas acções depende essencialmente da amplitude e da qualidade da percepção, da aptidão intelectual e motora dos conhecimentos, e das qualidades das ligações às suas componentes sensoriais e motoras.

Efectivamente, uma execução eficiente necessita de uma escolha e de uma organização da resposta que deverá ser não somente adaptada às condições do envolvimento, mas também imprevisível para o adversário, frustrando a possibilidade destes poderem prever e antecipar os acontecimentos subsequentes. O acto táctico consegue que esse instante apareça de maneira natural e sobretudo surja de forma adequada, originando um momento irrepetível.

Segundo Mahlo (1966) se os automatismos e as acções sensório-motoras estão pouco desenvolvidos, não se pode esperar senão um fraco nível táctico, mesmo que o pensamento táctico produtor esteja bem desenvolvido. Mas se tal tipo de pensamento não tiver atingido um desenvolvimento mínimo a despeito de toda a eventual perfeição dos automatismos e das técnicas sensório-motoras, não se pode atingir um nível desejável.

Desta forma, o pensamento táctico não pode ser só, um pensamento produtor, deve também comportar técnicas mentais (associações e reproduções mentais). A

solução mental do problema de jogo/competição antecipa a solução motora, e representa, no essencial, a escolha dos processos que permitem a resolução dos problemas propostos.

5.3. A solução táctica e as respostas técnicas

A resposta motora do praticante, é a parte visível da actividade, é o resultado de processos cognitivos de percepção e do pensamento em simultaneidade com os traços de personalidade, estabelecendo-se assim, entre o sistema motor e o sistema sensorial uma relação circular, ainda que não se possa dissociar nenhuma das partes.

Podemos dar como exemplo a competição institucionalizada actual, que requer atletas que tenham capacidade de executar de forma eficiente (solucionando os problemas evidenciados pela situação de jogo), nas condições mais adversas, a grande velocidade, desde o início ao fim do tempo regulamentar. Estabelecem-se diferenças ao nível do elevado ritmo de deslocamentos, frequentes e bruscas mudanças de direcção e de velocidade, pressão exercida sobre o adversário, aumento da velocidade de precisão (controle) e de destreza na execução, número de técnicas por unidade de tempo, etc.

Também as recentes alterações às regras de arbitragem proporcionaram algumas alterações significativas, diferença de classificação das acções motoras ofensivas (pontapés jodan – 3 pontos, chudan – 2 pontos; tsuki jodan ou chudan – 1 ponto; tsuki nas costas – 2 pontos, etc.), término do tempo regulamentar após a obtenção de 8 pontos de diferença, situações de projecção directas ao adversário, entre outras (ver regulamento da WKF/EKF). Estas modificações a vários níveis proporcionaram a necessidade impreterível de o praticante que num certo momento do jogo/competição tem o controlo da situação, consciencializar-se de que cada intervenção se revista de uma eficiência máxima, não permitindo que o adversário passe ao controlo dos acontecimentos.

Por outro lado, as recentes alterações das regras de kata e a inclusão dos respectivos bunkai vieram revolucionar positivamente as decisões tácticas dos praticantes, imprimindo uma nova ordem e selecção relativamente à situação contextual.

Contudo, a qualidade da solução motora não depende só da percepção e análise da situação, e do pensamento táctico, depende também, e largamente, das possibilidades funcionais humanas do organismo, das qualidades físicas, como a velocidade, a força explosiva, a agilidade, e isto porque, as qualidades físicas e as técnicas motoras constituem uma unidade dialéctica. Daí, a necessidade de fomentarmos aulas que favoreçam o desenvolvimento e aperfeiçoamento entre os vários factores de treino.

6. AS DIFERENTES FASES DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DA TÁCTICA

O ensino da táctica requer treinadores e metodologias de treino precisas e ajustadas aos objectivos e capacidades individuais de cada praticante. Também o kumite de equipa requer uma táctica específica, segundo uma responsabilidade colectiva. O acto táctico necessita de treinos curtos, intensos, complexos e efectivos, mas não excessivos, que respondam de forma natural às características de cada praticante.

Konzag (1983) estabelece quatro fases fundamentais da aprendizagem e aperfeiçoamento da táctica:

6.1. Aprendizagem e aperfeiçoamento das acções motoras

Caracteriza-se pela aprendizagem motora global, pormenorizada e estabilização fina do karate face a algumas modificações que se vão alterando:

- . Variação das distâncias (muito curta, curta, média e longa);
- . Variação dos deslocamentos (directos, laterais, circulares, diagonais e multidireccionais);
- . Posição de guarda relativamente ao tipo de distância e de deslocamento;
- . Diferentes combinações dos vários elementos técnicos e as suas variantes de execução (ver módulo da didáctica do karate – fundamentos técnicos);
- . Coordenação e sincronização no espaço e no tempo, em função das suas acções e do adversário;
- . Aumento do nível de solicitação colocada ao praticante do ponto de vista coordenativo, condicional e psicológico.

6.1.1. Aprendizagem dos elementos técnicos

O treinador de karate deve atender aos seguintes elementos metodológicos de apresentação das tarefas:

- . Deve começar por apresentar ao praticante uma representação do gesto técnico (maegueri, mawashigueri, gyakutsuki, etc) o mais exacto possível, recorrendo-se tanto à exemplificação/demonstração como à explicação verbal (exemplo: *objectivo* – aumentar a coordenação motora do mawashigueri; *contexto* – individual; *componentes críticas* – rodar o pé de apoio e manter os segmentos corporais alinhados; *critério de êxito* – estabilização no tempo e espaço da acção motora);
- . Deve verificar e utilizar exercícios preparatórios (propedêuticos) de modo a facilitar a aquisição dos conteúdos técnicos. Em função das componentes críticas do exercício, deve apresentar a tarefa globalmente ou decompondo-a de forma a ser criterioso no essencial (exemplo no mawashigueri – só rotação do pé de apoio, só rotação do tronco, só elevação do joelho, só extensão da perna, etc., até atingir a forma global);
- . Deve proporcionar ao praticante a concentração inicial na execução motora do elemento técnico considerado, sem criar grandes preocupações do ponto de vista táctico;
- . Deve exercitar os elementos técnicos em condições de exercícios relativamente estáveis, partindo de uma estrutura simples para o complexo, criando níveis de intensidade crescente;
- . Deve proporcionar frequentes e sistemáticas repetições para exercitação e desenvolvimento dos elementos técnicos, propondo exercícios em condições pré-determinadas e em condições de permanente alteração.

6.1.2. Consolidação e domínio dos elementos técnicos

Após um período de aprendizagem motora da forma global dos elementos técnicos do karate, estes deverão ser exercitados em condições diferenciadas considerando os seguintes aspectos metodológicos:

- . Deve ser proporcionado ao praticante exercícios diferenciados que promovam a consolidação e domínio dos elementos técnicos adquiridos sem oposição activa do companheiro/adversário e depois em combinação com outros elementos técnicos;
- . Deve aumentar-se a velocidade de execução, qualidade fundamental no kata e kihon e a velocidade de reacção, qualidade fundamental no kumite e bunkai, variar

distâncias, tipo de deslocamentos e condicionar o espaço, pontos chave no acto táctico no kumite, proporcionando trabalho assimétrico;

. Deve realizar-se combinações de exercícios com fundamentos técnicos ofensivos, defensivos e interactivos específicos do kumite, kata e bunkai (identidade);

. Deve criar-se condições de exercícios de maior complexidade, requerendo maiores exigências ao nível da componente condicional, coordenativa e psicológica.

Relativamente à periodização do treino, a referida metodologia deve ser desenvolvida no período preparatório geral, sendo a dinâmica da carga, volume elevado, intensidade reduzida, muitas repetições e complexidade reduzida, uma vez que o objectivo é a aprendizagem e o aperfeiçoamento das acções motoras.

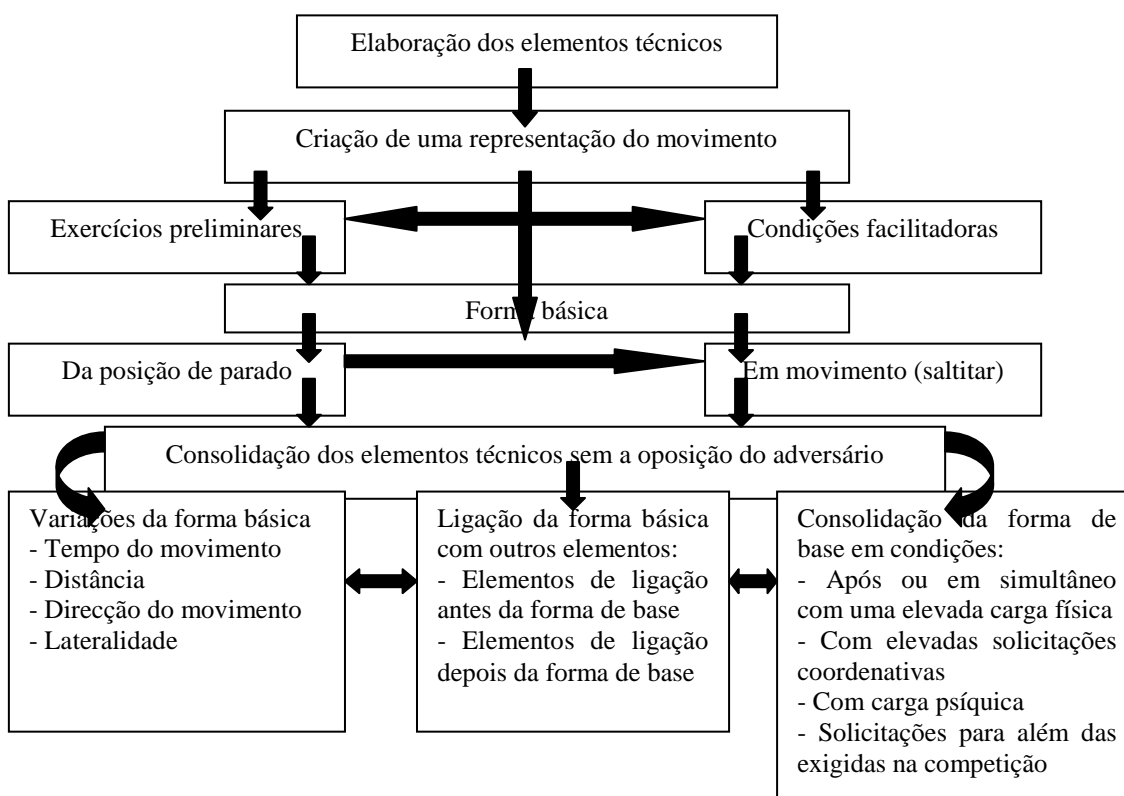


Figura 2 – Sucessão metodológica para o desenvolvimento das acções motoras de uma dada modalidade desportiva (Konzag, 1983)

6.2. Aprendizagem, estabilização e aperfeiçoamento das acções técnico-tácticas

Caracteriza-se pela aprendizagem, estabilização e aperfeiçoamento da formação táctica do praticante, no sentido do desenvolvimento:

- Da capacidade de decisão táctica sob a forma de escolha de programas de acção baseado em percepções e antecipações correctas da situação;
- A estabilidade da execução das acções motoras identificadas com as situações de competição (identidade), embora em condições ainda simplificadas.

Para a consecução dos objectivos referenciados devemos considerar os seguintes pressupostos metodológicos:

- . Considerar a presença de um companheiro/adversário de oposição activa ou semi-activa que exige a tomada de decisões tácticas;
- . Criar exercícios identificados com a competição (kata, bunkai e kumite), reduzindo as possibilidades de soluções tácticas;
- . Nos exercícios propostos, promover a utilização diversificada de acções motoras técnico-tácticas, devendo os praticantes aprender a reconhecer ou a criar a possibilidade de utilizar acções tácticas diferenciadas;
- . Criar exercícios técnico-tácticos que promovam alterações no tempo e no resultado regulamentar dos praticantes (maior ou menor, consoante o objectivo), considerando as características dos praticantes adversários.

Relativamente à periodização do treino, a referida metodologia deve ser desenvolvida no final do período preparatório geral e no início do período preparatório específico, sendo a dinâmica da carga, volume elevado, intensidade média, muitas repetições e complexidade reduzida/média, uma vez que o objectivo é a aprendizagem e o aperfeiçoamento das acções motoras.

6.3. Desenvolvimento, estabilização e aperfeiçoamento da capacidade competitiva global

Caracteriza-se pelo desenvolvimento, estabilização e aperfeiçoamento da capacidade competitiva global do praticante, promovendo a interacção racional entre os vários factores de treino, físico, técnico, psicológico e táctico, operacionalizando-os na competição propriamente dita. Pela complexidade da interacção dos vários factores de treino, esta fase tem uma importância capital em todo o processo de formação táctica do praticante durante o qual o treinador deverá utilizar meios de treino que assentem nos seguintes aspectos metodológicos:

6.3.1. Exercícios de treino em situações facilitadas

- . Criar exercícios lúdicos assente em aspectos competitivos (ex.: jogos de toques, jogos de desequilíbrio, jogos de projecção, etc.);
- . Nos exercícios propostos, solicitar as principais regras inerentes à situação de competição e reduzir o tempo de competição;
- . Criar facilidades que correspondam à idade e à experiência dos praticantes (ex.: colete, capacete, espaço reduzido, etc.);
- . Inicialmente referenciar somente os aspectos relacionados com as capacidades técnicas de base e verificar o domínio da componente táctica.

6.3.2. Exercícios de treino sob condições próximas da identidade competitiva

- . De competição para competição, estimular cada vez mais aos praticantes o aumento (gradual) dos comportamentos tácticos de forma prática, criativa e livre;
- . Nos exercícios desenvolver o repertório técnico e a qualidade da sua execução;
- . O tempo de empenhamento na tarefa deve proporcionar aos praticantes oportunidades suficientes para aplicarem os elementos técnicos aprendidos;

. Nos exercícios propostos o treinador deve interromper sempre que julgue oportuno chamar atenção e clarificar os praticantes de determinadas soluções aplicadas no plano tático (quer no sentido positivo ou negativo), procurando a solução mais inteligente, natural, racional e objectiva do problema diagnosticado;

. Pelo nível de conhecimentos adquiridos aplicar novos métodos ofensivos e defensivos em função das concepções táticas do treinador e dos adversários.

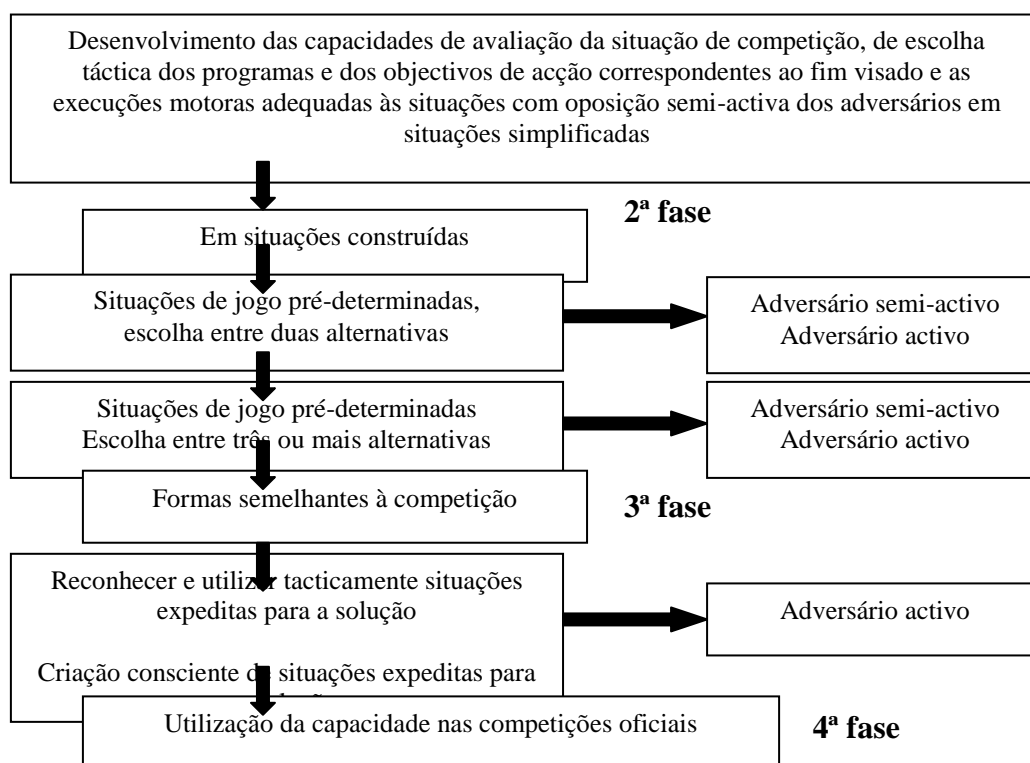


Figura 3 – Sucessão metodológica para o desenvolvimento de acções técnico-táticas condicionadas por uma dada situação (Konzag, 1983)

6.3.3. Exercícios de competição em treino sob condições mais difíceis do que as colocadas pela realidade competitiva

O treinador de karate deve proporcionar aos praticantes exercícios de competição completos ou parciais em treino, cujas condições sejam temporariamente mais difíceis e exigentes do que aquelas que são colocadas pela competição propriamente dita:

. Na gestão do seu treino e planeamento, deve aumentar as exigências em determinado factor de treino, físico, técnico, tático ou psicológico;

. Ao influenciar um qualquer factor de treino, aumenta igualmente o nível de solicitação dos restantes factores no praticante;

. Deve solicitar ao praticante maior número de acções motoras ofensivas, defensivas e interactivas por unidade de tempo;

. Deve condicionar (aumentar ou diminuir) as opções técnico-táticas nas situações mais diversas do sistema tático ofensivo, defensivo ou interactivo;

. Deve condicionar (aumentar ou diminuir) o espaço, tipo de distância, tipo de deslocamento, resultado, tempo, faltas, características de personalidade, etc.;

. Deve simular ao máximo exercícios que componham as características dos adversários (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) a encontrar na competição.

Relativamente à periodização do treino, esta fase desenvolve-se no período preparatório específico, sendo a dinâmica da carga, volume médio, intensidade elevada, repetições adequadas e complexidade média/elevada, uma vez que o objectivo é o desenvolvimento e a estabilização da capacidade competitiva global.

6.4. Utilização e aperfeiçoamento da capacidade competitiva global em competições oficiais

Caracteriza-se pela utilização e o aperfeiçoamento da capacidade competitiva durante as competições oficiais. Os praticantes devem ser capazes de demonstrar até que ponto são capazes de operacionalizar em competição as suas capacidades técnicas e táticas apreendidas e consolidadas na preparação.

Sabemos que a competição oficial no karate, cria maiores exigências ao nível das várias capacidades, e sua integração, proporcionando plenamente a aplicação das potencialidades educativas e formativas inerentes à modalidade, que são duma riqueza maravilhosa. Nesta fase, devemos avaliar com rigor a prestação competitiva dos praticantes, no sentido de retirar as consequências que vão influenciar posteriormente o processo de treino (especificidade – identidade) para a melhoria do desempenho.

Relativamente à periodização do treino, esta fase desenvolve-se no final do período preparatório específico e no início do período competitivo, sendo a dinâmica da carga, volume reduzido, intensidade elevada, repetições adequadas e complexidade elevada, uma vez que o objectivo é a operacionalização na competição propriamente dita.

7. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS DA FORMAÇÃO TÁCTICA

Perante o caudal de situações-problema provocado pela situação real de jogo, o praticante e o treinador têm como principal objectivo encontrar a sua resolução, na busca da melhor performance.

Assim, o treinador de karate deve assentar nos seguintes pressupostos pedagógicos, no sentido da obtenção dos melhores resultados:

I – Desenvolver no praticante uma formação elementar, através de:

- O desenvolvimento do factor de treino físico;
- A educação das qualidades psicocaracteriais de personalidade (vontade, disciplina, respeito, espírito de sacrifício, motivação, nível de treino, etc);
- A formação das técnicas motoras (técnicas elementares e capacidades técnicas – factor de treino técnico);
- A aprendizagem das regras de jogo (regulamento oficial WKF-EKF);
- Aquisição de valores histórico-culturais da modalidade.

II – Desenvolver uma formação das capacidades táticas, através de:

- A educação do poder de observação (amplitude visual, cálculos óptico-motores, atenção selectiva);

- A formação do pensamento tático, a aquisição de conhecimentos táticos (regras, princípios e conceitos fundamentais, soluções individuais e colectivas no kata e kumite);
 - . O pensamento tático criador (solução mental – a aquisição activa do conhecimento);
 - . O transfer de conhecimentos táticos para situações análogas;
 - . O pensamento tático reproduzível – a fixação dos conhecimentos por actualização dos conhecimentos;
 - . As associações mentais;
- O desenvolvimento das técnicas sensório-motoras (reforço das acções úteis);
 - . As reacções reactivas indirectas (percepção – motricidade);
 - . As técnicas táticas (estereótipos dinâmicos associativos);
- A aprendizagem do acto tático criador, a partir de conhecimentos sólidos e de técnicas táticas (variação criadora).

Konzag (1983) estabelece quatro princípios metodológicos fundamentais no treino da tática:

I – Criar pressupostos de desenvolvimento das capacidades condicionais inerentes à modalidade, das aptidões técnico-táticas, das qualidades psicológicas dos praticantes e sua respectiva utilização em situação de competição;

II – O desenvolvimento da capacidade de resolução das diferentes situações de jogo, devem emergir da prática (treino) dessas mesmas situações concretas (especificidade) diminuindo ou aumentando (progressão pedagógica) a complexidade destas face às condições reais da competição (identidade);

III – O objectivo final da formação tática do praticante é determinada pela utilização durante a competição de todas as suas capacidades físicas, técnicas e psicológicas que serão tanto mais eficazes, quanto melhor ter sido possível desenvolver e consolidar as várias componentes que fazem parte da prestação em formas semelhantes à competição (em treino);

IV – A formação técnico-tática do praticante assume na didáctica do jogo uma posição central, pois é a partir desta que se treina e estimula as restantes capacidades e não ao contrário, porque é impossível.

Podemos inferir que no processo ensino/aprendizagem do factor tático dos praticantes de karate durante o decorrer da efectivação dos exercícios de treino e consequentemente da unidade de treino, os quais deverão ser construídos numa temporalidade, sistematizados segundo uma ordem que corresponde à lógica da matéria considerada (kata, bunkai e kumite), numa relação estreita com o conteúdo técnico e físico do tema de treino que se aborda, condição básica essencial deste factor. Por razões óbvias, o treinador de karate não deve criar exercícios totalmente isolados nos vários factores de treino.

Este tipo de treino tático visa habilitar os praticantes de uma bagagem múltipla de respostas perante os diversos problemas postos pela competição, através de exercícios de treino que estimulem e consubstanciem situações sob a forma de problemas. A observação (percepção) e o pensamento tático (solução mental) são a base da construção dos exercícios. No entanto, deve evitar-se a apropriação mecânica de comportamentos táticos estereotipados que na maior parte das situações se apresentam inadequadas às soluções justas devido à grande variabilidade das situações de jogo (ex.: deslocamentos em várias direcções, utilização de diferentes tipos de distâncias e

diferentes acções motoras técnico-táticas do adversário que requerem constantes adaptações).

Na construção e programação dos exercícios de treino de karate para a aprendizagem táctica, num contexto técnico, físico e psicológico deverá corresponder sempre à concepção do praticante atingir no futuro (curto, médio e longo prazo), e ao seu nível de evolução.

No entanto, isto não significa que não se construam exercícios de treino complementares que tem como objectivo essencial, colmatar possíveis insuficiências que um processo de treino desta natureza possa representar, e potencializar certos comportamentos da situação de jogo que devido à sua especificidade deverão ser programados (ex.: velocidade de reacção, cálculos óptico-motores relativamente a determinadas acções do adversário – kumite e bunkai; velocidade de execução, contracção máxima nas acções a realizar – kata e kihon). Porém, reforçamos a nossa metodologia em apresentar exercícios de treino que integrem o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos vários factores de treino.

Somos da opinião de que a formação táctica dos praticantes de karate deve comportar um grande equilíbrio, entre as soluções previamente preparadas no treino (da responsabilidade do treinador – indutiva), e a capacidade dos praticantes criarem (dedução) conscientemente, as soluções necessárias, face às acções adversas criadas pelos adversários.

Nestas circunstâncias, a formação táctica dos praticantes de karate na aprendizagem, aperfeiçoamento, ou desenvolvimento, de um tema particular (ex.: antecipação, contra-ataque, defesa, ataque, etc.) deverá passar incondicionalmente pela aplicação das características que lhe são adstritas, dos princípios e dos factores.

Neste contexto, podemos concluir que em termos de preparação táctica no karate, os praticantes vêem crescer a sua capacidade de organizar racionalmente o seu jogo, à medida que desenvolvem as suas capacidades motoras e sensorio-motoras, o seu pensamento táctico e os seus conhecimentos tácticos – manipulação racional.

Não podemos propor algo abstracto, devemos propor algo que se possa materializar, algo que seja concreto, real e que acreditemos.

8. FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS E DEFENSIVOS

Representam os meios pelos quais os praticantes seleccionam e combinam os procedimentos técnicos ofensivos, defensivos e interactivos através de operações de percepção e análise que permitem a execução de acções motoras bem sucedidas, quer na selecção do melhor momento para agir, quer na selecção do tipo de técnicas ofensivas ou defensivas a executar, tipo de deslocamento, distância a utilizar, etc.

No seguimento da matéria proposta, há variáveis inerentes ao jogo de combate que o treinador de karate deve estimular e desenvolver ao apresentar os exercícios de treino, no sentido da consolidação e domínio dos fundamentos tácticos ofensivos e/ou defensivos.

Numa primeira fase a **concentração** assume um estado fundamental na busca do êxito na tarefa, dado representar a capacidade de manutenção da atenção continuada com o objectivo de se conseguir o momento de entrada apropriado, de forma adequada e no menor espaço de tempo. Mesmo quando os praticantes são de grande nível técnico, sem um grau de concentração suficiente durante o jogo/competição, os respectivos procedimentos técnicos estão condenados ao fracasso.

Há acções que se realizam a diferentes velocidades e em diferentes situações de fadiga, e o praticante deve demonstrar uma capacidade de atenção/concentração óptima nas incidências da competição.

O foco atencional é muito dependente da motivação e da intensidade ou da importância de diferentes estímulos no contexto em que estão inseridos.

Por exemplo, quando um praticante apresenta um nível mais fraco, o seu adversário (melhor praticante) tem tendência para não se concentrar demasiado nos comportamentos do outro. Pelo contrário, quando os praticantes são de bom nível, há maior tendência para se manter níveis de concentração e motivação elevados.

É importante interiorizar que todos os jogos de combate são revestidos de grande importância, consoante a definição de objectivos, pois os treinadores, os companheiros, os árbitros e o público esperam sempre que os praticantes estejam ao seu melhor nível durante a competição.

Por outro lado, o **equilíbrio** nesta matéria, representa a capacidade do praticante não perder o objectivo final da sua actuação, deve ter sempre presente a preparação de situações de vantagem que lhe permitam ter êxito quer na defesa quer no ataque ou na combinação de ambas. As preocupações do praticante devem ser ajustadas a qualquer técnica/movimento, no sentido de criar as situações para projectar e pontuar.

Efectivamente, o praticante através dos seus deslocamentos tenta perceber os desequilíbrios que provoca no seu adversário para favorecer o seu momento de entrada (tomada de decisão).

Uma vez que o contacto corporal com o adversário é menos utilizado, os vários tipos de deslocamentos ofensivos e defensivos, junto com a velocidade e a selecção das oportunidades com que são utilizados, fazem a maior diferença do equilíbrio durante o jogo de combate;

Por último, a **distância** representa a capacidade de adaptação especial do organismo ao envolvimento (meio); é função quer das características dos apoios e deslocamentos (noção de corpo – sentido quinestésico) quer dos órgãos sensorio-motores (cálculo das distâncias – muito curta, curta, média e longa), que desenvolve quinestesicamente um sentido que lhes permita perceber a distância que lhes convém manter e o tempo que necessitam para decidir o momento de entrada. Esta variável é fundamental no sentido de viabilizar e reforçar os efeitos da concentração e equilíbrio.

Podemos considerar que os equilíbrios ofensivos e/ou defensivos originam entre os praticantes (adversários) o desenvolvimento duma distância relativamente constante dentro de estreitos limites. Salientamos o facto da utilização de diferentes distâncias condicionarem o tipo de apoios e a frequência de deslocamentos a efectuar, com o objectivo de manter a distância apropriada à situação. Defendemos a aplicação específica de acções motoras a determinados deslocamentos que se identificam entre si (ex.: deslocamentos laterais favorecem deslocamentos opostos – equilíbrio ofensivo, facilitando a realização de acções motoras circulares em sentidos opostos), proporcionando a diminuição do tempo de execução e de deslocamento, assim como do espaço para a execução das técnicas adequadas à situação.

O controle adequado da distância permite aos praticantes rentabilizarem o seu estado de atenção e equilíbrio, de forma a utilizarem nos tempos correctos os procedimentos técnico-tácticos adequados. Porém, as constantes adaptações podem retardar as capacidades de reacção e de execução.

Por sua vez, o controle de distância no equilíbrio ofensivo e/ou defensivo, tem por objectivo permitir um período de tempo que permita “a percepção e análise da situação e a utilização da disponibilidade motora para a acção de forma tanto quanto

possível imediata”, no sentido de lhes permitir desenvolver quinesesticamente a percepção exacta, quer da distância que lhes convém manter, quer o tempo que necessitam de tomar a iniciativa.

Por outro lado, o tipo de **guarda**, também pode influenciar o comportamento tático do equilíbrio ofensivo e/ou defensivo do praticante, dependendo da posição de guarda (baixa, média, alta), da distância de colocação dos membros superiores e zonas protegidas.

A posição de guarda altera-se consoante a distância e a estratégia tática definida para o jogo de combate, em distâncias mais curtas podemos optar por uma guarda mais alta, activa e protectora, em distâncias médias podemos optar por uma posição de guarda média de desequilíbrio, enquanto em distâncias mais longas podemos optar por uma posição de guarda mais baixa, em segurança.

Por fim, ao aplicarmos disciplinadamente o comportamento tático num jogo de combate, kumite, devemos envolver a totalidade das acções do praticante nos factores de treino físico, técnico e mesmo psicológico, é algo que não pode ser esquecido.

De seguida, apresentamos um exemplo concreto:

Durante a realização de um jogo de combate um praticante (aka) realiza um ura-mawashi jodan, no entanto, o seu adversário (Ao) efectua um bloco e contra-ataca com yakuzuki chudan concretizando ippon (um ponto).

Relativamente ao aka, perguntamos o que é que falhou para não pontuar?

Ora, se partirmos do pressuposto de que efectivamente o praticante está bem preparado fisicamente, realizou tecnicamente correcto o gesto motor ura-mawashigueri jodan e se estava confiante, motivado e seguro psicologicamente, estamos perante falhas do momento adequado de entrada, da técnica seleccionada e do nível realizado para a situação concreta. Assim, os exercícios propostos pelo treinador de Karate são fundamentais na orientação dos seus praticantes, na procura efectiva da racionalidade dos movimentos, tendo em conta as características dos adversários, requerendo uma planificação diária, por grupos de níveis/graduações, visto que cada etapa tem as suas exigências, cumprindo os objectivos e colocando maior controlo e registo dos progressos dos praticantes.

8.1. Exemplos práticos dos fundamentos táticos

De seguida, apresentamos alguns exemplos práticos que proporcionam maior e melhor qualidade para o desenvolvimento do factor de treino tático:

I – Provocar o adversário a cometer erros (fintas) e tirar partido dos mesmos.

A primeira preocupação é analisar globalmente as intenções do adversário para depois anteciparmos as suas acções ofensivas e defensivas com maior previsibilidade. Uma forma de fazer isto é avançar rapidamente em direcção ao adversário e repentinamente voltar atrás à posição inicial, sempre controlando a distancia (deslocamentos directos). Se for realizado a grande velocidade o ataque do adversário ficará muito longe do nosso corpo, desequilibrando-se, é o momento oportuno para realizarmos as nossas acções. Outra forma de utilizar as fintas é dar a entender o adversário que uma determinada zona do nosso corpo está desprotegida (jodan, chudan ou gedan), utilizando vários tipos de apoios, mas o que pretendemos é esperar que ele

ataque essa zona, para no momento certo utilizarmos o contra-ataque adequado à sua acção motora.

Também podemos fintar o nosso adversário realizando um pontapé circular (mawashigueri) controlando a distância, mas o que pretendemos é que o adversário ataque para durante esse momento defendermos e contra-atacar.

II – Atacar as zonas desprotegidas do adversário para atacar de forma decisiva.

Este princípio pressupõe que devemos conhecer bem os pontos fracos dos nossos adversários. Se o adversário demonstrar um défice em proteger determinada área, por exemplo a zona alta (Jodan) devemos realizar uma acção motora direccionada a outra área, por exemplo a zona média (chudan) e de repente quando o adversário começa a defender essa zona, desviamos a trajectória do ataque à zona mais vulnerável, que poderá ser a mesma técnica ou outra. Neste caso a finta deve realizar-se com intenção para criarmos desequilíbrio na defesa do adversário, perturbando a sua concentração.

Por outro lado, se o adversário for especialista a realizar acções motoras ofensivas de membros superiores (ex.: gyakutsuki), mas demonstrar desequilíbrios na parte defensiva, deveremos ter especial atenção à nossa defesa e contra-atacar com determinação. A tomada de iniciativa também pode ser uma forma de neutralizar o referido potencial da técnica de gyakutsuki do adversário, mas para isso, é necessário superar o adversário no aspecto físico, tático e psicológico.

Contudo, se não conhecermos o adversário deveremos realizar um conjunto de acções motoras, fintas, no sentido de identificarmos as qualidades e/ou mesmo a estratégia montada por ele. Se o adversário reagir positivamente às referidas fintas, significa que se preocupa com a defesa a esse nível, caso contrário, se não esboçar qualquer tipo de reacção às nossas fintas, poderá significar fraca capacidade de reacção ou estar totalmente seguro para no momento certo defender e contra-atacar.

Para que o sistema técnico defensivo seja seguro, é aconselhável recuar ligeiramente e efectuar um deslocamento para o lado, fora da linha do ataque directo do oponente, criando a oportunidade de contra-atacar de um ângulo extremamente favorável e seguro, quer utilizando defesa/ataque ou contra-ataque simultâneo à acção ofensiva (deslocamentos laterais).

III – Capacidade de antecipar as acções do adversário e realizar ataques surpresa de forma efectiva.

A oportunidade de antecipar deve acontecer essencialmente quando o nosso adversário é de natureza mais agressiva do que defensiva, pois se é agressivo e dinâmico é muito difícil fazermos frente a um atacante nato. A grande dificuldade é saber se a frequência de ataques é com os membros superiores ou inferiores.

Nesta fase é importante mantermos índices de atenção/concentração elevados, sem nenhum tipo de tensão, no sentido de estarmos preparados para provocar o adversário a cometer erros, realizando acções preliminares que lhe criem constante instabilidade (fintas, deslocamentos multidireccionais, utilizar várias distâncias, tipo de guarda, localização no tatami, agarre, etc...). Ao realizarmos as referidas acções, pretendemos influenciar positivamente o nosso comportamento tático realizando a acção motora mais adequada ao momento, já que o adversário vai telegrafando os seus comportamentos fora de tempo.

É nesta fase que podemos e devemos realizar os ataques e contra-ataques surpresa, dado que o nosso adversário está desequilibrado no ataque e consciente de que constantemente vamos manter o equilíbrio do combate a defender.

IV – Impor o nosso ritmo sobre o adversário.

Para a aplicação prática deste comportamento tático devemos ter em atenção a nossa grande experiência competitiva, em virtude da grande complexidade da influência dos vários factores de treino.

São essenciais a velocidade e a destreza motora para continuar o ritmo de ataques, associados à necessidade de manter durante o tempo de jogo uma velocidade de execução máxima, dependente da velocidade resistência.

Devemos considerar as nossas limitações técnicas, dinâmica pessoal, traços de personalidade e a inclinação pessoal para repetir as acções motoras preferidas durante mais tempo, se o público é favorável ou desfavorável (tipo de ambiente), se os árbitros são favoráveis ou desfavoráveis (preferências técnicas e pessoais), isto são alguns dos fundamentos que devem ser dominados.

Na fase ofensiva sempre que tivermos oportunidade devemos atacar e continuar atacar na ausência de pontuação da primeira acção, ou seja, tentar chegar rapidamente a uma diferença pontual significativa, de preferência 8-0, sendo o adversário de qualidade inferior.

Na fase defensiva devemos realizar acções motoras falsas (fintas/dissuasões), no sentido de confundir o adversário e realizarmos acções heterogéneas influenciando o seu ritmo e a sua frequência, quando este estiver cansado, devemos partir novamente para a fase ofensiva para tirar partido da sua vulnerabilidade energética.

O êxito das nossas acções ofensivas e defensivas são procura constante e motivadora do nosso desempenho.

Os praticantes devem encontrar-se numa condição física elevada, apresentar uma atitude mental forte e reduzir ao mínimo as possibilidades de erro em cada jogo de combate, controlando sempre os nossos esforços durante as competições.

Os praticantes devem ser capazes de se adaptar em cada jogo de combate ao estilo do adversário e se possível impor o seu próprio estilo, condição essencial para controlar as nossas capacidades e aplicar todos os princípios com total intensidade.

Efectivamente, um praticante pode possuir uma técnica harmoniosa e correcta, mas não dominar a aplicação numa situação concreta, nomeadamente num jogo de combate. Estamos perante uma falha na vertente táctica que se refere à correcta aplicação de uma determinada técnica num determinado momento, situação, onde a velocidade de pensamento/acção são fundamentais, no sentido de se obter uma vitória.

9. PLANEAMENTO DO TREINO DA TÁCTICA NO KARATE

Para o treinador de karate, o planeamento do treino constitui, nos dias de hoje, uma das mais importantes tarefas. Visa a organização, a objectivação e definição das tarefas a cumprir durante o período de tempo a que se refere o plano, constituindo, a base da direcção do processo de treino.

9.1. Plano anual

Segundo Raposo (2005) a definição de plano anual contempla um vasto número de variáveis como a recolha de informações de treino, a definição de objectivos, e das horas de treino e da carga a serem aplicadas na época, a selecção dos métodos e meios de treino, a definição do sistema de periodização, o modelo de avaliação e controlo de todo o processo de treino dos praticantes.

De seguida, apresentamos um modelo de periodização do treino da táctica para praticantes no processo de especialização do escalão sénior.

Meses	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março
Período	Preparatório Geral		Preparatório Específico		Período Competitivo		
Objectivo	. Aprendizagem e aperfeiçoamento das acções motoras e estabilização das acções técnico-tácticas elementares.		. Desenvolvimento e estabilização das acções técnico-tácticas; . Aperfeiçoamento, desenvolvimento e estabilização da capacidade competitiva.		. Manutenção elevada da capacidade competitiva global em competições oficiais (kata, bunkai e kumite).		
Métodos	. Exercícios gerais sem oposição ou oposição semi-activa do companheiro		. Exercícios específicos ou de competição com oposição activa do companheiro		. Exercícios de competição		
Dinâmica da Carga	. Volume elevado . Intensidade baixa . Muitas repetições . Complexidade reduzida/média		. Volume médio/elevado . Intensidade média/elevada . Muitas repetições . Complexidade média/elevada		. Volume reduzido . Intensidade elevada . Poucas repetições . Complexidade elevada		

Quadro 1 – Periodização anual do factor de treino táctico para o escalão sénior

Durante o período preparatório geral os praticantes aperfeiçoam e desenvolvem as acções técnico-tácticas elementares, recorrendo ao método de repetições com exercícios muito gerais e específicos garantindo uma base fundamental para os exercícios de carácter mais complexo.

No período preparatório específico pretendemos desenvolver e estabilizar os comportamentos técnico-tácticos adquiridos na fase anterior, recorrendo ao método de repetições com exercícios específicos e de competição. A participação em competições de carácter particular nesta fase é um factor determinante para assegurar o processo de desenvolvimento do factor de treino táctico.

Por sua vez, no período competitivo pretende-se manter uma elevada capacidade competitiva global em competições oficiais (Campeonato Regional e Nacional), recorrendo ao método de repetições com exercícios de carácter competitivo.

9.2. Sessão de treino

Na sessão de treino, os exercícios de carácter tático devem aparecer no início da mesma, a fim de não se fazer sentir os efeitos da acumulação do ácido láctico, pois como tivemos oportunidade de verificar é um “bloqueador” ao normal desenvolvimento do sistema nervoso central.

Os exercícios de treino, especialmente com jovens devem facilitar a assimilação e compreensão para uma operacionalização eficaz, devendo os exercícios propostos respeitar as características da modalidade karate. De igual modo, o desenvolvimento da tática deverá aparecer no início do microciclo.

O acto tático necessita de treinos curtos, intensos, complexos e efectivos, mas não excessivos, que respondam de forma natural às características de cada praticante de forma individualizada.

Se analisarmos os grandes campeões veremos que são praticantes capazes de realizar com grande facilidade o acto tático adequado, logo, concluímos que o êxito do mesmo comportamento orienta-nos na direcção correcta do pensamento inteligente, enquanto o contrário, obriga-nos a mudar pelo resultado falhado.

10. BIBLIOGRAFIA

- ✉ Araújo, D.: *Atenção e concentração*. **In** Centro de Estudos e Formação Desportiva. (1998): *Manual do Árbitro*. Secretaria de Estado do Desporto.
- ✉ Carvalho, C. (1997): *Sebenta da Cadeira de Treino Desportivo*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra.
- ✉ Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.; Carvalho, J.; e Vieira, J. (1996): *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH, Universidade Técnica de Lisboa, pp. 193 – 250.
- ✉ *Grande Enciclopédia do Desporto – Volume I*, (1999). Manuel F. Barbosa, Editor e Distribuidor.
- ✉ RAPOSO, A. Vasconcelos (2005), *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*, Editorial Caminho, SA, Lisboa.
- ✉ Seba A.; Baena F. e Mouchet J. (2002): *Combate Supremo*. D.Ángel Delgado Pozo. Club Karate Musoken, pp. 433 – 468.
- ✉ Viana, M. e Cruz, J.: *Atenção e concentração na competição desportiva*. **In** Cruz, J. (1996): *Manual de Psicologia do Desporto*. Sistemas Humanos e Organizacionais, LDA.
- ✉ Viana, M.: *Treino de competências atencioanis no atleta*. **In** Cruz, J. (1996): *Manual de Psicologia do Desporto*. Sistemas Humanos e Organizacionais, LDA.