

Book reviews

Recenzii cărți

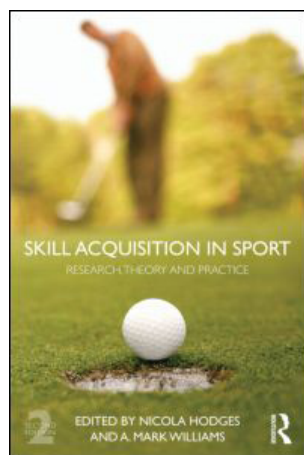
Skill Acquisition in Sport. Research, Theory and Practice

(Achiziția deprinderilor în sport. Cercetare, teorie și practică)

Editori: Nicola Hodges, A. Mark Williams

Editura: Routledge, iunie 2012

390 pagini; Preț: £35.00



Este ușor de intuit, dar și în mod indubitabil probat că, pe lângă disponibilitățile genetico-familare cu care vine pe lume, succesul în sport depinde, într-o foarte mare măsură, și de programele, de oportunitățile ce i se oferă sportivului, să-și dezvolte și să-și perfecționeze un set specific de deprinderi/abilități/competențe (skills) perceptive, cognitive și motorii, această dezvoltare și perfecționare reprezentând o devenire, un proces nu numai îndelungat, întins pe parcursul multor ani, ci și extrem de laborios și complicat. Ceea ce face ca, în ciuda numeroaselor și notabilelor descifrări și clarificări ale ultimelor decenii, cercetarea și dezvoltările teoretice să trebuiască a continua să rămână în prim-planul și avangarda domeniului, așa cum de fapt o sugerează și subtitlul prezentei lucrări. De altfel, tocmai considerente și realități care țin de ritmul accelerat al “descoperirilor” și clarificărilor din câmpul tehnicilor neurofiziologice, care au reconfigurat din temelii înțelegerea dezvoltării motorii și a controlului motor, explică faptul că, deși de la prima sa apariție (2004) au trecut doar 8 ani, această a doua ediție a cărții de care ne ocupăm conține nu mai puțin de 13 capitole noi. În felul acesta, având toate motivele să spunem că ea acoperă atât de exhaustiv și de profund-detaliat, cum nici o altă lucrare nu a făcut-o până acum, problematica fundamentală a conexiunilor și implicațiilor cercetării (inclusiv a celei fundamentale) curente, la zi, în și pentru instruirea din sport și pentru practica și performanța sportivă.

Pe scurt spus, cartea de față reprezintă o cuprinzătoare parcurgere, aprofundare și actualizare a cercetărilor, teoriilor și practicii achiziției deprinderilor în sport, ea

explorând toate temele și subiectele cheie aferente. O asemenea realizare a devenit posibilă doar printr-un efort conjugat al celor 48 contributori, coordonați de cei doi editori, ei înșiși specialiști de mare suprafață și indiscutabilă recunoaștere internațională.

Așa cum subliniază editorii în prefața cărții, domeniul generic al achiziției abilităților și deprinderilor traversează o perioadă nu numai fastă, ci și pasionantă, lucru explicabil în principal prin marele interes de care se bucură procesele învățării, precum și aplicațiile lor, într-o varietate de discipline și profesii; medicină/recuperare, știința computerelor/informatică, psihologie, inginerie, sport. În acest sens merită semnalate deosebitele evoluții și dezvoltări tehnologice (imagistica și stimulările cerebrale, metodele noi și precise de măsurare a unui număr mare de parametri neurofiziologici, sau interfețele robotice), care au permis cercetătorilor să-și pună și să găsească răspunsuri și soluții, la întrebări și probleme de mare finețe, totul conducând la progrese semnificative atât în plan teoretic și de cercetare, cât și în cel al aplicațiilor practice.

După cum am menționat deja, prezenta ediție a cărții conține secțiuni și capitole dedicate unor subiecte tradițional-clasice (de ex. problema feedback-ului sau cea a programării/planificării exersării și a antrenării abilităților perceptiv-cognitive), dar și abordări noi, “fierbinți”, care s-au impus în ultimii ani; de ex. acțiunea conjugată și coordonarea, imageria și observația sau chestiunea atât de complicată a nivelului aptitudinal (ca stadiu în dezvoltarea individului) pentru învățare. Tot o noutate – și încă una de foarte mare relevanță și interes – o reprezintă și partea a V-a (*Cercetare, teorie și practică; provocări și soluții*), alcătuită din două capitole, în care sunt tratate aspectele aplicative, în ideea de a ilustra dublul impact translațional (dinspre cercetare-teorie către practică și invers) al acestui câmp de studii, cu deosebire în cazul sportivilor de mare performanță. Respectivul capitol sunt demne de semnalat cu atât mai mult cu cât ele nu se limitează doar la o sinteză general valabilă, ci ne prilejuiesc o privire comparativă asupra abordărilor și soluțiilor din două zone foarte diferite ale globului, Marea Britanie și zona Asia-Pacific.

Până să ajungă însă la paginile acestei secțiuni, a căror tematică nu putea să le plaseze decât către încheiere, în mod normal și logic cititorul are de trecut prin precedentele 19 capitole, repartizate în patru părți. Prima dintre ele, intitulată *Prezentarea informației*, este alcătuită din patru capitole și, așa cum o sugerează și titlul respectiv, este dedicată aspectelor ce țin de utilizarea eficientă a informației, a feedback-ului și a demonstrației, teme suficient de interesante și cu evidentă relevanță pentru practică, încât să-i îndemne, sperăm, pe specialiștii noștri, să profite de faptul că pe site-ul: http://books.google.ro/books?id=vNfBe94KWcC&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Skill+Acquisition+in+Sport++first+edition+routledge&source=bl&ots=TeP95TWvTv&sig=g5kko3uEPfL0kUuCdixk1QM6Liw&hl=ro&sa=X&ei=TnMHUN-nDcvfsgb95Jj_Ag&ved=0CFwQ

6AEwBA#v=onepage&q=Skill%20Acquisition%20in%20Sport%20%20first%20edition%20routledge&f=false pot accesa, gratuit, textul celor două capitole de debut. Astfel, după ce în cadrul celor 20 de pagini ale *Cap. 1 (Rolurile și utilizarea feedback-ului întărit în achiziția deprinderilor motorii)* autorii ne oferă o riguroasă trecere în revistă a rolului și utilității feedback-ului întărit în învățarea motorie, iar cu ajutorul unui număr de exemplificări practice ni se demonstrează modul în care progresele tehnicii, aplicate la sport, permit ca feedback-ul să fie utilizat într-o manieră mai modernă și inovativă, în *Cap. 2 (Combinarea temelor și mijloacelor în cadrul antrenamentelor: cum să programăm antrenamentul observațional)* facem cunoștință cu programele de antrenament în care este combinată demonstrația cu pregătirea fizică, programe care au fost probate că pot favoriza achiziționarea deprinderilor (învățarea motorie), prin aceea că promovează însușirea unor tipuri diferite de cunoștințe. De remarcat că și în acest caz autorii nu se rezumă la a prezenta problematica învățării observaționale doar la nivel teoretic, cum adesea se întâmplă ci, bazați pe studii experimentale, destule dintre ele proprii, oferă modalități și variante concrete de programe, prin care efectele benefice ale demonstrării pot fi optimizate, precizând cât se poate de clar în ce momente ale lecției și cât de frecvent se poate apela la demonstrație. *Focalizarea atenției influențează eficiența mișcării*, se intitulează capitolul următor, iar felul în care această influență se explică și poate fi manipulată în sens benefic, reprezintă substanța lui. Partea I-a încheindu-se cu *Progrese în învățarea motorie implicită* unde, printre altele, luăm cunoștință de o serie de speculații interesante, privind mecanismele evolutive care ar explica eficiența acestor tehnici de învățare.

Următoarele 5 capitole compun Partea a II-a (*Optimizarea condițiilor de antrenare/exersare*), secvență care abordează din toate perspectivele posibile structurarea și organizarea ședințelor de antrenare, în așa fel încât ele să se concretizeze, să conducă la o învățare motorie cât mai eficientă. Ni se arată mai întâi cât de important este ca, și cum să se procedeze încât, ținând cont de interferența contextuală, antrenamentele să asigure progrese cumulative și stabile, și nu beneficii rapide, dar temporare, în planul performanței (*Cap. 5*), după care ajungem la o consistentă sinteză privind mecanismele cognitive și neurofiziologice prin care antrenamentul mental și observarea acțiunilor pot ajuta la remodelarea și întărirea/stabilizarea deprinderilor (*Cap. 6*), și la considerentele și constrângerile ecologice de care trebuie neapărat să se țină seama în permanență (*Cap. 7*). O reevaluare și actualizare a unor metode ceva mai tradiționale, bazate pe procesarea informației, găsim în capitolul ce urmează, pentru ca în încheierea acestei părți, pornindu-se de la progresele și descoperirile din reabilitare și robotică, să ni se prezinte beneficiile și costurile

ghidajului fizic (physical guidance - dirijarea directă a execuției mișcării, din exterior, de către antrenor) pentru învățarea motorie în sport (*Cap. 9*).

Trecem succint peste conținutul celei de-a III-a părți, unde putem să ne clarificăm asupra altor elemente și condiții ale învățării motorii eficiente – motivația (*Cap. 10*), importanța odihnei și somnului pentru „învățarea dintre ședințele de antrenament” (*Cap. 11*), markerii (criteriile, semnele) nivelului aptitudinal și ai disponibilității subiectului pentru achiziția deprinderilor motorii propuse spre învățare (*Cap. 12*), rolul comportamentelor coordonate și reactive ale colegilor, respectiv adversarilor, în jocuri (*Cap. 13*) și utilizarea descoperirilor neurofiziologice pentru crearea unei ambianțe cât mai favorabile învățării și stabilizării deprinderilor motorii (*Cap. 14*) – și ajungem la partea a IV-a, dedicată achiziției deprinderilor în cazul sportivilor de mare talent și performanță. Secțiune care debutează cu prezentarea unui „model al dezvoltării și progresiunii ideale în sport”, model care are la bază două căi potențiale de atingere a succesului. După care, tot în același capitol (*15*), sunt enumerate 7 postulate-argumente ale beneficiilor specializării timpurii. Criteriile perceptiv-cognitive și cele din planul atenției și al anticipării, prin care sportivii de valoare („experții”) se deosebesc de ceilalți, constituie substanța *Cap. 16*, în timp ce *Cap. 17* dezvoltă metodele și tehnicile prin care poate fi antrenată „fixarea/stabilizarea privirii” (quiet eye), respectiv anticiparea și luarea deciziilor (care împreună formează așa-numita „inteligență a jocului”). În sfârșit, ultimele două capitole ale secțiunii pornesc de la studierea „experților”, pentru a înțelege și explica modul în care experiențele lor senzori-motorii specifice le influențează performanțele perceptiv-cognitive și memoria și le nuanțează într-un mod particular transferul abilităților motorii, atunci când ei sunt plasați în alte contexte.

În încheiere, nu ne putem opri să propunem și să sperăm că, luând în considerație conținutul și valoarea prezentei lucrări și coroborându-le cu situația actuală, în care viitorul sportului românesc este puternic amenințat de condițiile socio-economice și de apetitul și abilitățile alarmant și continuu descrescânde ale copiilor noștri pentru sport, o carte ca aceasta, care îi înarmează cu cele mai eficiente și științific probate metode de învățare motorie, ar trebui să devină un fel de biblie a tuturor celor care cred, iubesc și vor să promoveze sportul; de la profesorul universitar și studentul din facultățile de profil, respectiv lectorul și cursantul din școlile de antrenori, și până la ultimul instructor care îi inițiază pe copii într-o disciplină sportivă sau alta.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro