

Book reviews

Recenzii cărți

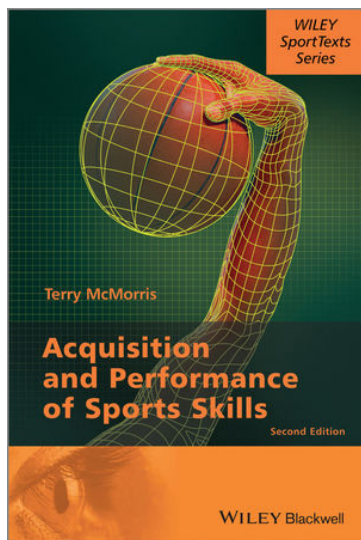
Acquisition and Performance of Sports Skills, 2nd Edition

(Învățarea și execuția deprinderilor sportive, ediția a 2-a)

Autor: Terry McMorris

Editura: Wiley-Blackwell, mai 2014

318 pagini; Preț: € 44,40



La exact 10 ani de la apariția primei ediții, editura Wiley-Blackwell și autorul vin cu o necesară și așteptată actualizare a unei lucrări de căpătâi, pentru toți cei ce se pregătesc să predea educația fizică în școală, sau să antreneze, ori o fac deja, cu mai mult sau mai puțin succes, de ceva vreme. Pe aceștia din urmă, cum e și de așteptat, îi are cu deosebire în vedere cartea, și autorul. Care, în însuflețitul său prolog, cu o umbră de invidie parcă, invocă trăirile cu totul speciale și de mare intensitate de care cu îndreptățire au parte antrenorii, în cazul unor realizări brilante ale elevilor lor, mai ales dacă respectivele execuții sunt rezultatul unor îndelungate, sisifice repetări și corecții.

Într-o formulare succintă această carte ne prezintă tot ce se întâmplă, în plan mental și neuropsihologic, atunci când executăm un element de tehnică sportivă și, mai important, ne învață cum să achiziționăm respectivul element tehnic. Iar întrucât autorul este un pedagog – profesor la Colegiul Universitar Chichester (UK) – structura cărții respectă regulile unui tratat de bază: capitolele încep cu prezentarea obiectivelor și se termină cu o secvență rezumativă, cu seturi de întrebări (ale căror răspunsuri sunt livrate în Anexa 2) pentru verificarea cunoștințelor, precum și cu o bibliografie suplimentară specifică. Ceea ce particularizează totuși cartea este că, ori de câte ori se ivește ocazia, autorul îl invită pe cititor să încerce să-și analizeze cât mai în detaliu propriile experiențe și execuții. Este un sfat și un îndemn pe care Terry McMorris îl lansează din convingerea că reactualizând analitic propriile experiențe și trăiri, în contextul și sub impresia celor transmise și explicate de

text, lectorul va înțelege mai bine fundamentele științifice ale unui procedeu tehnic sau altul, și va avea ocazia să vadă, mai clar, cum experiențele sale se conformează, sau nu, principiilor și teoriilor științifice etalate de autor. Dacă aceste analize, comparații și interpretări aplicate/adaptate *ad hoc* vor fi și verbalizate sau, și mai bine, comunicate și explicate în detaliu și altora, conținutul diverselor capitole, și al cărții în final, va fi mult mai complet, mai durabil și mai „aplicativ” înțeles și achiziționat. O altă particularitate și intenție a autorului, izvorâtă din aceeași preocupare și dorință de a se adresa cât mai direct și pe înțeles potențialilor cititori, inclusiv celor de altă limbă maternă, este utilizarea unei engleze accesibile și evitarea deliberată a citărilor excesive. În sfârșit, pornind tot de la bogata și îndelungata sa experiență de pedagog, acolo unde este cazul și/sau necesar, autorul abordează simultan problematica din perspectiva celor două mari școli de gândire ce marchează – confruntându-se, dar și completându-se – psihologia sportivă din zilele noastre: teoria procesării informației și teoriile psihologiei ecologice. Este de altfel cea mai corectă și înțeleaptă atitudine și abordare în condițiile în care, din păcate, încă nu avem o unică teorie, care ea singură să poată explica în totalitate, felul în care omul achiziționează și-și perfecționează diversele abilități, inclusiv cele sportive.

Ca și vechea ediție, dar cu unele titluri modificate, împreună cu „Concluziile” – numerotate și ele – cartea are 11 capitole. La care se adaugă bibliografia, atât de utilul index și trei anexe; dintre care a doua – cea mai importantă și voluminoasă (14 pagini) – a fost deja menționată mai sus.

Titlul primului capitol – „*Skill, ability and performance*” – este unul extrem de dificil de tradus în românește, datorită multiplelor sensuri și nuanțe pe care fiecare dintre cele trei cuvinte componente le are în engleză. Neputând însă să-l lășăm netradus, ne-am străduit să o facem, totuși, iar în condițiile în care este clar că aici termenul *performance* nu înseamnă ceea ce pare la prima vedere, adică performanță, conștientizându-i imperfecțiunea, formularea la care ne-am oprit este: „*Deprinderile motorii, abilitățile și execuția lor*”. Cu atât mai mult cu cât, parcurgând cele 24 de pagini care-i urmează, clarificările au venit să-i completeze înțelesul. Astfel, capitolul definește mai întâi deprinderile motorii și le clasifică după diversele criterii, precizează că în psihologie cuvântul *abilități* descrie „acțiunile înnăscute ce stau la baza execuțiilor îndemnatice” și că numărul abilităților pe care le posedăm este determinat genetic. După care, în încheierea primei părți, este analizată complexa problemă a interacțiunii dintre abilități și deprinderile motorii. În secțiunea secundă a capitolului sunt prezentate, critic și comparativ, teoriile învățării și execuției deprinderilor motorii, teorii pe care le-am amintit deja mai sus. Concluziv cumva, se reține ideea necesității unei abordări hibride – autorul însuși părănd a se număra printre cei care o îmbrățișează – care originează în adevărul indubitabil că fiecare școală de gândire are punctele sale forte; de exemplu, procesul de luare a deciziei, în cazul

teoriei procesării informațiilor, respectiv explicarea mișcărilor, în cazul psihologiei ecologice.

„*Senzațiile și percepția informațiilor externe*” se intitulează capitolul al doilea, iar conținutul său se structurează tot în raport de cele două principale școli de gândire, de care vorbeam în alineatul precedent. De o atenție deosebită în context se bucură – cum este și normal – simțul vederii, atenția vizuală în speță, atât datorită rolului său cheie în majoritatea sporturilor, cât și ca urmare a clarificărilor recente în domeniu, favorizate de extinderea utilizării tehnologiei de urmărire live a direcției privirii (eye tracker). Față de ediția anterioară, în care capitolul 3 se intitula simplu „*Luarea deciziei*”, acum avem „*Luarea deciziei și memoria de lucru*”. Completarea are importanța sa, ea reflectându-se și în structura și textul capitolului, dat fiind că unul dintre obiectivele acestuia îl reprezintă tocmai înțelegerea rolului pe care memoria de lucru (asimilată în esență memoriei de scurtă durată) îl are în luarea deciziei. Perspectiva pe care teoria sistemelor dinamice o aruncă asupra problemei îndeplinirii obiectivelor, precum și evoluția funcției cognitive în copilărie, și mai târziu, reprezintă de asemenea aspecte importante, cărora autorul le acordă atenție și spațiu suficient, în context. Despre „*Timpul de reacție*”, cu toate variantele sale, ne vorbește capitolul ce vine în continuare, iar într-o succesiune logică îi urmează „*Anticiparea*”; a cărei supralicitare în sport nu este deloc întâmplătoare, dacă ne gândim la frecvența și importanța pe care o au, pentru rezultatul confruntărilor, acțiunile de interceptare a diverselor obiecte (cel mai frecvent a mingilor), dar și la rolul crucial al anticipării acțiunilor adversarului. Două cuvinte esențiale în sport, în general și în contextul temei cărții, în special, denumesc conținutul capitolului 6: „*Controlul motor*”. Textul debutează cu încercarea de a clarifica o problemă ce suscită în continuare controverse – interacțiunea dintre sistemul nervos central și cel periferic, în controlul mișcărilor – scoțând în evidență rolul feedback-ului, în special al celui proprioceptiv. Organizarea eferenței, programele motorii, ghidajul vizual al mișcărilor și evoluția controlului motor pe parcursul anilor de viață ai individului, sunt aspecte de a căror stăpânire ține indiscutabil înțelegerea controlului motor și aplicarea cunoștințelor respective în practică, de unde și spațiul tipografic semnificativ pe care autorul li-l acordă.

Titlul capitolului 7 este simplu, dar cât de bogat în înțelesuri și conexiuni: „*Memoria*”. În viziunea adepților școlii de gândire respective, memoria – definită de Tulving (1985) drept capacitatea organismelor de a beneficia de experiențele lor trecute – reprezintă baza atât de des invocatei teorii a procesării informațiilor. Dar, întrucât rolul memoriei în luarea deciziilor a fost clarificat într-un capitol anterior, cea mai mare parte a celui de-al 7-lea examinează modul în care funcția memoriei este implicată în învățare, în speță în învățarea motorie. De unde și atenția specială acordată acestui tip de memorie, și analiza extensivă a factorilor care condiționează și influențează procesul de memorare (retenția) și cel de uitare (ștergerea), în cazul memoriei motorii de scurtă și lungă durată. Următoarele două capitole sunt alocate ținut „*învățării*”, primul dintre ele purtând titlul: „*Învățarea I: tipuri, teorii, stiluri și măsurare*”. În cadrul lui, autorul începe cu prezentarea învățării explicite, a celei implicite și

a repetării mentale, după care trece la descrierea succintă a teoriilor cognitive ale învățării, neuitând să ne arate și felul cum este privit și înțeles procesul de învățare, din perspectiva teoriei sistemelor dinamice; totul, desigur, centrat pe învățarea motorie. După cum se știe însă, orice activitate poartă amprenta personalității celui ce-o derulează; drept care McMorris trece în revistă și stilurile de predare/antrenare ce pot fi întâlnite, cu avantajele și dezavantajele lor, după care încheie cu menționarea și explicarea mai multor teste utilizate pentru evaluarea învățării. Urmează „*Învățarea II: instruirea, exersarea, transferul antrenamentului și feedback-ul*”, capitol al cărui titlu este de asemenea mult mai sugestiv pentru ce conține, decât telegraficul „*Exersarea (practice)*”, din prima ediție. Totuși, abia parcurgându-i cu toată atenția paginile, avem posibilitatea să accedem la cele mai noi cunoștințe și viziuni, în problematicile indicate de respectivul titlu. Lectura merită tot efortul, deoarece în acest fel vom afla acele noutăți și detalii care contează, despre diferitele tipuri de exersare (antrenare) și vom înțelege pe deplin natura și efectele interferenței contextuale și ale variabilității antrenamentelor, vom stăpâni pe deplin aspectele teoretice și aplicative ale transferului antrenamentului, precum și pe acelea ale feedback-ului (vizual, proprioceptiv, vestibular sau auditiv, respectiv intrinsec sau extrinsec) care, corect și cu înțelepciune folosit, poate fi de mare ajutor în practica învățării și perfecționării motorii.

Al 10-lea și ultimul capitol propriu-zis al cărții (pentru că cel de-al 11-lea cuprinde doar concluziile), ne aduce la zi în ce privește „*Motivația, starea de trezire/trezie (arousal), învățarea și performanța*”. Știm bine că există mai multe teorii ale motivării, iar sinteza evident aplicată la sport pe care ne-o oferă cartea de față, chiar merită să fie studiată cu toată atenția. La fel este cazul și cu partea a doua a capitolului, ținând seamă că în ea sunt colectate și sistematizate, clarificările cele mai recente (inclusiv cele de neurofiziologie a scoarței cerebrale) privind interrelația dintre starea de trezire/excitație și performanța (calitatea, rezultatul) execuțiilor. Ideea principală, fundamentală de altfel, este că în cazul fiecărui individ trebuie bine cunoscut, și atent indus și monitorizat/menținut, acel nivel de excitație (trezire) care asigură performanțele cele mai bune, de care este capabil sportivul în momentul respectiv al carierei sale. Ceea ce, se poate spune, este o adevărată artă, datorită faptului că respectivul nivel se află, din păcate, în imediata vecinătate a supraexcitației, evident nocivă performanței.

După cum se poate vedea în prezentarea de mai sus, există destule motive ca specialiștii noștri să se aplece asupra conținutului unei cărți, care le poate fi de real ajutor atât pentru actualizarea bagajului lor teoretic de cunoștințe, cât și în activitatea practică, dacă este cazul. Iar dacă pledoaria noastră nu se va fi dovedit suficient de persuasivă, le mai aducem la cunoștință că au posibilitatea de a-și configura o imagine mai completă despre această carte, „*frunzărind*”, sau citind „*din scoarță în scoarță*”, prima ei ediție, pe site-ul:

<http://basketcoach.sportsontheweb.net/00003%20Acquisition%20and%20Performance%20of%20Sport%20Skills.pdf>.

Gheorghe Dumitru
gdumitru@seanet.ro