

MODELE PEDAGOGICE OPTIMIZATOARE ÎN PREDAREA ȘI ÎNVĂȚAREA CĂȚĂRĂRII PE STÂNCĂ

Liliana BECEA,
Universitatea "Politehnica" din București

Cuvinte cheie: predare, învățare, cățărare pe stâncă

Rezumat

Forma cea mai „rafinată” a turismului montan, cățărarea pe stâncă a reprezentat și reprezintă o provocare și o atracție în special pentru adolescenți și tineri. Practicată ei împlinește nevoia de afirmare și de autoafirmare, de confirmare și auto-confirmare, de depășire a unor limite interne sau externe.

Această lucrare își propune un dublu scop. Primul este de a preciza anumite aspecte care ar putea contribui la creșterea eficienței instruirii în cățărarea pe stâncă. Al doilea este de a evidenția modalitățile care ar putea determina o mai rapidă învățare.

Introducere

În prima secțiune a acestui studiu sunt tratate atât aspecte legate de optimizarea instruirii propriu-zise cât și cele referitoare la particularitățile acțiunilor profesorului în afara procesului didactic propriu-zis. Caracteristicile acestor intervenții sunt determinate atât de factori obiectivi (specifici cățărării pe stâncă) cât și de factori subiectivi (proprii sau ai elevilor). Aspectul definitoriu în abordarea acestor subiecte îl constituie situarea în centrul procesului de instruire a elevului abordat în integritatea sa: motrică, afectiv-emoțională, și cognitivă.

Modalitățile practice pentru ameliorarea învățării tehnicilor de cățărare pe stâncă sunt prezentate în partea a doua a studiului. Dintre acestea menționăm: conștientizarea mesajelor senzoriale pe care le declanșează actul motric specific, în special cele tactile, kinestezice și vizuale, compararea, prin precizarea asemănarilor și diferențelor între actele motrice nou învățate și cele însușite deja, formarea deprinderii de autoapreciere prin conștientizarea diferențelor existente între tehnicile propuse și cele realizate

Cățărarea face parte din deprinderile motrice de bază, fiind un instinct ancestral care provoacă satisfacții multiple, prin bucuria de a te mișca în alte dimensiuni decât cele obișnuite, prin stăpânirea armonioasă a corpului, prin învingerea îndoielilor față de propriile posibilități, prin auto-depășirea limitelor. Este o activitate motrică care poate fi practică la orice vârstă. Copilul se cățără înainte să meargă, dar practicarea ei în structuri tehnice specifice, în siguranța pe verticala pereților de stâncă necesită o instruire adecvată.

Datorită compensării plăcute și atractive ale caracteristicilor mai puțin benefice ale vieții și muncii în societatea informațională, datorită particularităților sale (manegamentul eficient al situațiilor de risc și implicit creșterea respectului de sine, ameliorarea caracteristicilor fiziologice, fizice și psihice ale sistemului uman), forma de turism montan sportivizat, cățărarea pe stâncă, înregistrează un număr din ce în ce mai mare de doritori să se inițieze și să se perfecționeze,

Scopul lucrării.

Acest studiu își propune să contribuie la precizarea unor căi prin care poate să crească eficiența predării și a învățării cățărării pe stâncă, folosind cu precădere latura pedagogică a procesului.

Obiectivele lucrării sunt acelea de a preciza modalități de structurare a predării și a învățării, pentru ca atât cel care predă cât și cel care se instruieste să beneficieze la maxim de activitatea lor.

Însușirea a unui comportament (tehnic, tactic, psihic) optimal cățărării pe stâncă este obiectivul general al procesului instructiv

Modelul pe care îl considerăm a surprinde cel mai bine esența fenomenului este format din:

- STRUCTURILE PEDAGOGICE
 - Predarea
 - Învățarea
- ACȚIUNILE METODOLOGICE
- MESAJUL TEHNIC

PREDAREA semnifică transmiterea eficientă a informațiilor semnificative atât pentru a învățarea cât și pentru execuția mișcării. Cel care predă trebuie în primul rând să observe pentru a obține informații. Acestea sunt apoi evaluate pentru a extrage datele pe baza cărora să poată îndruma elevul. Predarea înseamnă oferirea condițiilor favorabile pentru învățare, prin însușirea structurilor baza a tehnicii specifice, prin stabilizarea și perfecționarea acestora prin exersarea în condiții variate și în final, favorizare creativității prin înlănțuire de tehnici specifice în funcție de structura peretelui și particularitățile celui care învață

ÎNVĂȚAREA Cine dorește să învețe are nevoie de informații semnificative atât pentru însușire cât și pentru execuția mișcării. Aceste informații trebuie să fie percepute la nivel senzorial. Cu cât sunt angrenați mai mulți analizatori, cu atât crește posibilitatea de a percepe mai complex informația.

În al doilea rând aceste informații sunt integrate și apoi asociate experiențelor anterioare, formând astfel reprezentarea mentală a mișcării.

Ele permit apoi o nouă realizare motrică datorită capacităților condiționale și coordonative. Învățând se constituie un bagaj tehnic care permite să se răspundă adecvat diferitelor probleme ridicate cățărarea pe stâncă.

CEL CE PREDĂ

Cel ce predă susține eficient și complex elevul în procesul de învățare, datorită cunoașterii informațiilor care trebuie transmise, datorită abilităților tehnice și competențelor sale pedagogice și metodologice

CEL CE ÎNVĂȚĂ

Cel ce învață și mărește nivelul de învățare și performanța datorită percepției informațiilor semnificative. El optimizează astfel posibilitățile sale de achiziție, de aplicare sau de creație. „Elevul” la cel mai înalt nivel de învățare se distinge printr-un vast bagaj motric, folosit adecvat în funcție de particularitățile stâncii, prin spontaneitate și creativitate

Pentru eficientizarea acțiunii de predare propunem folosirea următoarei secvențe

OBSERVARE – EVALUARE - ÎNDRUMARE

A OBSERVA înseamnă asimilarea de informații importante pentru învățare și predare. Ameliorarea capacității de observare este un obiectiv important al formării profesorilor. Observația este o „radiografie” care permite să se obțină un plus de cunoaștere în domeniul comportamentului motor al elevului, nivelul sau de însușire a celor predate. Observația servește la formarea unui nivel de referință care ajută în evaluarea și îndrumare. O bună observație înseamnă să știi să descifrezi toate informațiile, toate aspectele și toate componentele importante ale acțiunii

Observarea se face:

- privind,
- ascultând,
- întrebând

EVALUAREA reprezintă prelucrarea datelor obținute prin observație. Prin evaluare sunt obținute informațiile semnificative pentru învățare și predare. Ea urmează observației și

precede îndrumării. Evaluarea permite să se aprecieze ce este important și ce este secundar, să se stabilească prioritățile. Obiectivul evaluării este a reuni toate „informațiile” permițând formularea recomandărilor optime. Toate evaluările necesită criterii care trebuie să fie stabilite anterior

Evaluarea se face

- interpretând,
- analizând
- comparând

ÎNDRUMAREA însemna a pune la dispoziție și a transfera informații de la profesor(antrenor) la elev (sportiv), de la cel ce predă la cel ce învață. A îndruma implică a informa, a crea oportunitatea de a învăța și a corecta. Precizia recomandărilor este dovada calității și competenței profesorului (antrenorului).

Un bun sfat implica competente didactice si metodologice, cunoștințe tehnice, abilitați de comunicare.

Îndrumare se face.

- întărind încrederea in sine a celui care învață
- încurajând
- susținând

Pentru eficientizarea acțiunii de învățare este utilă folosirea următoarei secvențe

PERCEPȚIE – PRELUCRARE – EXECUȚIE

A PERCEPE însemna să captezi informații care sunt importante și semnificative pentru învățare unui comportament tehnico-tactic optim.

Informațiile provenite din exterior pot fi percepute, apoi asimilate, vizual, auditiv, tactil. Informațiile interne corpului sunt percepute prin simțul chinestezic, și vestibular.

Calitățile senzoriale necesare învățaturii pot fi ameliorate într-o maniera precisă prin experiențele motrice opuse (de exemplu sa execuții după o mișcare foarte rapida una foarte lenta, abia perceptibila)în a pune extremele în evidenta și a descoperi astfel diferite nivele ale intensității.

Percepția se face,

- privind,
- ascultând,
- simțind,
- atingând

PRELUCRAREA și evaluarea este asociația informațiilor (de exemplu asupra formei și structurii peretelui de stancă și asupra desfășurării corecte a mișcării) cu alte elemente deja trăite sau înregistrate. A prelucra înseamnă de asemenea a evalua influenta anumitor elementelor asupra unui anumit comportament motor sau asupra procesului de învățare.

Prelucrarea informațiilor poate fi senzorială sau exclusiv mentală. Prelucrarea senzorial- afectivă folosita împreună cu prelucrarea mentală determină formarea unei baze de referință complexe care creează reprezentarea mentală a miscarii. Obiectivul transmiterii informației (prin explicare si demonstrație celui care predă), al percepției acestor informații (văzând, ascultând si simțind) și al execuției mișcării în urma acestor informații este îmbunătățirea reprezentării mentale a mișcării.

Prelucrarea se face

- clasând,
- integrând,
- comparând,
- repetând
- actualizând.

EFFECTUAREA MIȘCĂRII corespunde punerii în practică a reprezentării mentale a

ei. Capacitatile condiționale (forța, viteza, rezistența), capacitatile coordonative și abilitatea de a utiliza informațiile contribuie de o manieră decisivă la calitatea execuției. O execuție optimă necesită o prelucrare și o asimilare precisă bazată pe informații. De asemenea, execuția este mai mult decât o mișcare corectă. Execuția solicită multă răbdare și perseverență, atât la nivelul învățării, cât și la nivelul perfecționării cât și la nivelul creației. Ea este o unire armonioasă între o mișcare și situația concretă de moment

Efectuarea mișcării se face

- încercând
- executând
- îndeplinind
- sarcinile
- rezolvând problemele

Sintetizând cele afirmat anterior se poate formula:

- modelul de învățare structurat pe următoarele componente
 - mediu – UNDE
 - metodologie – CUM
 - tehnică - CE
- modelul de acțiune al elevului
 - PERCEPE, PRELUCREAZA, INTELEGE
- modelul de acțiune al profesorului
 - OBSERVA, EVALUEAZA IINDRUMA

O buna predare și o buna învățare, trăite ca evenimente sociale, necesită un parteneriat în învățare și predare în scopul de a favoriza un schimb de informații și experiențe semnificative.

În centru procesului de predare învățare se găsește dialogul, expresie a calității mediului pedagogic

Accentul didactic e pus pe acțiunile metodologice precise care permit însușirea mesajului tehnic.

Conceptul pedagogic pe care îl considerăm adecvat scopului propus include: definirea obiectivelor, precizarea motivațiilor, precizarea relațiilor care există în acest cadru, cum trebuie conceput și structurat un dialog eficient, ce trebuie să-și asume cel ce predă și să se confrunte cel ce învață

Modelul de învățare care decurge din acest concept pedagogic include mediul pedagogic, acțiuni metodologice (particularizarea realizării obiectivelor învățării în cazul copiilor, adolescenților și adulților) și mesajul tehnic (precizarea progresiei în învățarea structurilor tehnice specifice)

Obiectiv acestui proces pedagogic este însușirea de către copii, adolescenți și adulți a unui comportament tehnic optimal cataralii pe stancă printr-un proces de învățare eficient și plăcut.

Concluzii

Predarea și învățarea pot fi eficiente dacă există o reală coordonare și colaborare între "actorii" acestui dublu proces, dacă profesorul și elevul, antrenorul și sportivul sunt parteneri.

Pentru îmbunătățirea procesului de predare se poate folosi următorul model: observare – evaluare – îndrumare.

Pentru îmbunătățirea procesului de învățare se poate folosi următorul model percepție – prelucrare – execuție

La începutul procesului de învățare este important ca elevul să fie învățat cum să învețe, cum să perceapă corect informațiile primite de la diferiți analizatori, cum să-și formeze o reprezentare mentală corectă a noilor mișcărilor și cum să folosească toate aceste elemente în execuția mișcării.

Bibliografie

1. CUCOȘ, C., *Pedagogie*, Ed. Polirom, Iași, 2002;
2. GLEE, NICOLAS, ROUSSELE, T JEAN-PAUL, *Escalade*, Editions Libris, , Seyssinet, 2002;
3. RICHARDSON, A., *Rock Climbing for Instructors*, The Crowood Press, Norfolk, 2001;
4. ***, *Sport Climbing*, Ed. Konemann, , San Murano, Italy, 2001.

OPTIMISING PEDAGOGICAL MODELS OF TEACHING AND LEARNING IN ROCK CLIMBING

Liliana BECEA,
Politehnic University of Bucharest

Keywords: teaching, learning, rock climbing

Abstract

An outstanding form of mountain tourism, the rock climbing has always been both a challenge and an attraction especially for adolescents and young people. Such an approach meets the needs for self-assertion, recognition, confirmation, self-evaluation and that of going beyond internal and external limitations.

This paper aims at two targets. The first one is to point to certain aspects that could lead to increasing the efficiency of teaching mountain climbing lessons. The second one is to emphasize the ways to trigger a faster learning process.

Introduction

The first part of this study approaches both aspects that help bettering the process of teaching itself and those referring to certain characteristics of the instructor's actions, apart from the didactic process itself.

Objective factors (specific to mountain climbing) and subjective factors (related to the instructor or the students) determine the features of such enterprises. The defining element in dealing with such subject matters emerges from an integral approach at the student's personality : the motion ability, the emotional , affective and cognitive aspects.

The practical ways to improve the mountain climbing teaching process are introduced in the second part of this study. Among these we mention: awareness of the senses' messages that the specific act of motion triggers, especially those that involve the tactile sense, the kinesthetic and the visual elements; the comparison of just learned motion acts and those that are already known (differences and resemblances); getting the ability to make one's own self-evaluation by noticing the existing differences between the presented techniques , and those that have already been adopted.

Rock climbing is one of the basic motor abilities, as an ancestral instinct that grants many satisfactions - due to the joy of evolving in other domains than the usual ones, due to a balanced control of the body, to overcoming doubts related to one's own abilities, and rising above the limitations. It is a motor activity in which one can involve at any age. A child climbs before he walks; but its practice with the help of adequate technical structures /devices, and in safety, as well as the vertical rock climbing needs proper training.

Due to the attractive compensation granted by such an activity, the less beneficial characteristics of life and the work in the cybernetic environment, due to its peculiarities,(such

as the efficient management of risk situations and, implicitly, the development of self-respect, the improving of physiological, physical and mental characteristics of the human system), rock climbing as a form of sportive mountain tourism proves to be the point of interest for a growing number of people willing to learn about it and perfect such techniques.

THE TASK OF THE PRESENT STUDY

This study aims at contributing to determining some ways through which the efficiency of teaching and learning rock climbing techniques can be increased - and that mainly by using the pedagogical elements of such a process.

THE OBJECTIVES of this study are to depict the ways of structuring the process of teaching and learning, and also to present the means of improving the communication within the training and educational process, so that both the trainer and the trainee get the maximum of benefit from their activity.

Adopting a technical, tactical and psychological behaviour, optimum for rock climbing, through an efficient and pleasant learning activity is the objective of the training process.

The activity pattern that we deem proper to depict the essence of the phenomenon at its best implies:

- The Pedagogical structures:
 - Teaching
 - Learning
- The Methodological activities
- The Technical message

THE TEACHING PROCESS is the efficient rendering of significant information, both for learning and performing the particular movement. The teacher must first notice in order to obtain information to be processed. The elements processed by noticing are evaluated to get the information according to which the trainer could teach the student. Teaching involves favourable conditions for learning, adopting the basic structures of the specific rock climbing techniques, exercising and improving them under various circumstances, and finally increasing the students' creativity by sets of specific technical movements, function of the structure of the rock and the particular characteristics of the student.

THE LEARNING PROCESS. One who wants to learn needs significant information both for learning and performing the particular rock climbing moves. This information must be perceived at the level of the senses. The more analyzers are involved, the more complex the possibility to perceive the information is. Secondly, these data are integrated and associated to the previous experiences, thus making up the mental representation of the respective move. They allow a new performance of the movement due to the circumstances and coordination skills. By learning the techniques, one gets a set of technical elements that allows the performer of the movement to respond adequately to the different problems triggered by the rock climbing exercises.

The teacher efficiently supports the student in the process of learning, with the help of the information inherent in the exercises, and that is rendered to the student, due to the technical skills and the pedagogical and methodological competence of the teacher.

The student develops his learning ability and performance due to the perception of significant information. Thus one improves one's abilities to acquire, apply or create new skills. The student gets a vast technical knowledge, and that is used according to the rock wall's characteristics, thus making proof of spontaneity and creativity.

To improve the teaching activity, we suggest the use of the following sequence:

NOTICING –ASSESSMENT – COORDINATION

TO NOTICE is to assimilate information that is important for learning and teaching. The improvement of the ability of noticing is an important task for the teacher's training. The

sense of noticing allows us to get more knowledge regarding the characteristics of the movements performed by the student, and the practice of the elements that were taught. The ability to notice is useful for a level of reference that helps in assessment and coordination matters. A good sense of noticing is to know 'to read' all the information, aspects and components of the action. The noticing activity takes place while performing other activities such as: watching, listening, asking, etc.

THE INFORMATION ASSESSMENT occurs at the moment when all the data obtained through noticing are processed. By assessment, significant data are analysed for learning and teaching. As a sequence, it follows the activity of noticing, and is prior to coordination. The data assessment allows the analysis of what is important, what is less important, and it helps to establish priorities. The object of the data evaluation is to reunite all the information, allowing one to decide for the optimum advice. All evaluations need criteria that must be previously established. The assessment is done by data interpretation, analysis and comparison.

THE GUIDANCE ACTIVITY implies to make information available and to transfer all that from the teacher to the student. To guide the student is to create opportunities for learning and to correct the exercises. The precision of the teacher's indications is the label of his/her quality and competence.

A good indication implies didactic and methodological competence, technical knowledge and communication skills.

The guidance activity takes place by improving the self-confidence of the one who learns, by encouraging and supporting him or her.

To improve the learning activity, we suggest the following sequence:

PERCEPTION – PROCESSING – MOVEMENT

TO PERCEIVE means to get the data that is important and significant for the learning of an optimum technical and tactical behaviour. The external information may be perceived, then, assimilated, by seeing, hearing, and the tactile sense. The bodily internal data are perceived by kinaesthesia and the vestibular sense. The sense qualities necessary for learning can be improved in a precise way by opposed movement exercises (for instance, making a quite slow movement after a very rapid one), thus emphasizing the role of extremes and discovering different levels of intensity of the moves. The perception is accomplished while watching, listening, feeling, touching, etc.

DATA PROCESSING AND EVALUATION are associated to information (such as the form and structure of the rock wall and the right development of the movements) - and such information is related to other experienced events.

To process the data is to evaluate the influence of certain elements over certain climbing movements or over the learning process.

Data processing can be done at the sense and mental level. The sense and affective processing, and the mental processing can trigger a complex basis of reference that creates the mental representation of the movement.

The objective of information rendering (by the explanation and the practical demonstration on the part of the teacher), that of perceiving such information (by seeing, listening, feeling) and that of doing the movement after the data are processed, is to improve the mental representation of the movement.

The processing is done through processes of classification, integration, comparison, repetition and updating.

THE MOVEMENT AND ITS PERFORMANCE is bringing about the mental representation of the exercises' movements. The particular parameters (like force, speed, resistance), the coordination skills, and the ability to use information have a vital contribution to the quality of performance. An optimum performance requires the processing and the

precise assimilation of the exercise, based on the received information. Also, the right performance of the movement is more than just a correct movement. Its performance needs patience and perseverance, as far as the initial learning of the taught movement, then the bettering of the exercise, as well as the creative element are concerned.

The movements are performed while trying to achieve the given task of the exercise, while acting, actually fulfilling the lesson task, solving the problems.

Conclusions

Teaching and learning can be efficient if they are well coordinated, if there is a real cooperation between the actors of this double process. In other terms, if the teacher and the student are partners.

For improving the teaching process we can use the following acting model: noticing – assessment – coordination

For improving the learning process we can use the following acting model: perception – processing - movement

In the beginning of the teaching process it is important to teach the student how to learn, how to get a correct perception of the information and of his or her senses, how to form a mental representation of the movement and who to use all these elements in the performance of the movement.

STRUCTURA ÎNCĂRCĂTURII EXERCIȚIILOR CU CARACTER COMPETITIV

S. A, SIDORCHUK¹

Alexandru ACSINTE²,

¹Universitatea Kuban Krasnoda, Russia

(²Traducere cu acordul scris al autorului - Universitatea din Bacău

Cuvinte cheie: handbal, antrenament, încărcătură, program

Rezumat

Rezultatele cele mai bune obținute în sportul de performanță contemporan sunt în strânsă corelație cu structura funcțională a exercițiilor executate în regim de intensitate maximală.

Principalul obiectiv al procesului de antrenament este acela de adapta conținutul antrenamentelor la cerințele competiției, aspect obținut prin folosirea unei ”încărcături funcționale” în programele de pregătire a sportivilor.

Introducere

Întrebarea care guvernează acest aspect al ”încărcăturii competitive” în pregătirea handbaliștilor de performanță a fost abordată și dezbătută de unii specialiști ruși (A.A. Danilov 1987, V. J. Ignatieva 1995, V. I. Thorev 1995, 2000) precum și de alți specialiști ai domeniului (M. Bon, M. Sibila 2004). Aceste abordări au avut caracter izolat și au fost prezentate de autori în diferite publicații și în diferite circumstanțe.

Acest aspect al încărcăturii și dozării acesteia, a fost tratat ca parametru integrativ de către unii autori (S.M. Vajtshovsky, 1996; F. P. Suslov, 1976; E. A. Pirogova, L. V. Ivaschenko, N. P. starpko, 1986; V. JA. Ignatiev, V. I. Thorev, I. V. Petracheva, 2005), în vederea evidențierii relației cu frecvența cardiacă.

Parametrii rezultați au ținut cont și de cercetările lui V. A. Soranov din 1978 care au abordat problematica estimării cantității de energie utilizate de un sportiv în timpul execuțiilor