PROCESUL DE PREDARE-ÎNVĂŢARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

PROFESOR: DANIELA SOCEA
ŞCOALA GIMNAZIALĂ
COMUNA POIENARI
JUDEŢUL NEAMŢ

Procesul de predare se realizează la toate vârstele în scopul învăţării, formării comportamentului uman şi perfecţionării personalităţii. În antrenamentul sportiv, unde se urmăreşte realizarea unui randament maxim posibil pentru un sportiv, în funcţie de particularităţile de evoluţie a acestuia, predarea îmbracă caracteristicii speciale determinate de caracterul sportului de performanţă

Plecând de la ideea că performanţa sportivă este munca de ieri, rezultatul de azi şi sacrificiul de mâine, dar şi bucuria de a fi mai bun într-un anumit moment al vieţii, nu trebuie uitat faptul că antrenamentul este un proces instructiv-educativ subordonat obţinerii rezultatelor pentru care sportivul se antrenează şi este supus unei violenţe fizice şi psihice, care de multe ori apare atât în procesul de dezvoltare a performanţei (pregătire) cât şi în cel competiţional. Ideea obţinerii performanţei sportive nu trebuie privită ca un ideal de viţă, ca promovarea vanităţii umane, mai presus de orice, şi nici ca un apendice, un condiment al C.V. cuiva, sau ca un „rezultat de succes" şi care îţi dă drepturi depline, ci ca o modalitate de afirmare, ca o posibilitate de existenţă, influenţată de o serie de factori, ca „o stare de bine".

Nu „trebuie" sa ai succese în orice ai face, e inevitabil să „trebuiască" şi să obţii succese sau cu ajutorul cuiva. In fond lumea e tot atât de mare cât era de la apariţie, dar oameni sunt mai mulţi şi tot mai mulţi şi cantitatea de succes pe cap de locuitor ca atare devine mică. Toată viaţa lui sportivul se pregăteşte pentru succes, dar şi pentru a învinge un adversar, care la rândul lui se pregăteşte pentru aceiaşi idee. Este important ca adversarul să afle „că exişti ca valoare sportivă", să recunoască valoare, dar mai important este ca de fiecare dată să rămână şi ceva necunoscut. *Instruirea* constă în transmiterea cunoştinţelor de către profesor, dar şi în efortul depus de sportiv pentru înţelegerea, reţinerea aspectelor şi concretizarea acestora în execuţia mişcărilor. Astfel instruirea dă un anumit sens fenomenelor şi produce *transformarea comportamentului* în toate sensurile (fizic, intelectual, afectiv, emoţional, estetic şi social).

În procesul de predare-învăţare evaluarea reprezintă:

- o cerinţă obligatorie a devenirii unui profesor de calitate;
- un ajutor în formarea capacităţii de a recunoaşte eficienţa unui exerciţiu cu scopul identificării eşecurilor şi cauzelor acestora;
- posibilitatea de control a mişcării, pe baza cunoaşterii reperelor ce duc la reuşită;
- modalitatea de verificare a sesizării reperelor externe şi formării a celor interne.

Testul TACOMOT (testul dimensiunii afective, cognitive şi motrice) permite identificarea rapidă şi corectă a cauzelor eşecului sau succesului. În caz de eşec, înseamnă că alegerea căi de predare-învăţare nu a fost cea mai potrivită şi se impune găsirea soluţiilor pentru remedierea cauzelor.

Procesul de predare-învăţare realizat printr-o succesiune de operaţii prezentate anterior se poate îmbunătăţi atunci când intervine şi cea de-a cincia operaţie, cea de reglare a celor anterioare. Reglarea are la bază analiza cantitativă şi calitativă a fiecărei operaţii anterioare, găsirea greşelilor şi îndepărtarea acestora.

Profesorii/antrenorii neexperimentaţi greşesc în:

- consideraţia că ei au totdeauna dreptate, sunt fără cusur şi sportivii sunt totdeauna de vină;
- folosirea unei explicaţii prea lungi ce produce plictiseală şi pierdere de timp;
- intervenţia prea deasă şi prea bombastică, fără explicaţii simple şi concrete;
- organizarea nepotrivită a atelierelor şi nesupravegherea permanentă a acestora.

Reglarea procesului de predare-învăţare presupune realizarea unor fişe de reglare atât a activităţii profesorului/antrenorului, cât şi a activităţii sportivului. Operaţia de reglare se instituie imediat când apare un eşec, şi se realizează prin corectarea individuală sau imediat ce profesorul/antrenorul simte că sportivii nu mai resimt plăcere în procesul de pregătire.

Eşecul poate fi uşor remediat când cauzele acestuia sunt determinate de:

- organizarea necorespunzătoare a colectivului sau a materialului didactic;
- conducerea sau prezentarea exerciţiilor neclară;
- evaluarea incorectă a eficienţei exerciţiilor;
- alegerea în neconcordanţă a exerciţiilor cu obiectivul urmărit.

Reglarea celor patru operaţii specifice procesului de predare-învăţare (planificarea, organizarea, conducerea, evaluarea) ajută profesorul/antrenorul să-şi îmbunătăţească măiestria pedagogică. Un proces de predare-învăţare este considerat pozitiv atunci când:

- sportivul lucrează 80 % din timpul alocat lecţiei;
- profesorul/antrenorul alocă 20 % din timpul lecţiei intervenţiilor individuale şi descoperă foarte repede cauza eşecului şi cum poate fi evitat;
- fiecare sportiv este ajutat să lucreze în ritm propriu;
- profesorul/antrenorul realizează cel puţin 2-3 minute supravegherea asupra colectivului fără intervenţie;
- observaţiile sunt bine recepţionate;
- eşecurile sunt corectate imediat după execuţie;
- sportivii nu ignoră intervenţia profesorului/antrenorului;
- profesorul /antrenorul stabileşte imediat şi cu multă uşurinţă nivelul de însuşire al sportivilor;
- profesorul /antrenorul descoperă imediat cauza eşecului;
- succesiunea de învăţare este una bine gândită şi analizată, nu una copiată la întâmplare de la un profesor /antrenor “binevoitor”;
- profesorul /antrenorul ştie exact, în caz de eşec, cu ce să intervină pentru a-l înlătura.

Practica sportivă a scos în evidenţă că procesul de instruire se realizează în funcţie de particularităţile individuale, dar şi în funcţie de nivelul de pregătire dobândit şi caracteristicile disciplinelor sportive într-o succesiune de acţiuni/activităţi ce are la bază legile evoluţii umane. Acest proces promovează folosirea modelelor de instruire. Metodele alese în realizarea instruiri pot fi verbale şi practice, clasice şi moderne, pentru învăţarea, consolidarea, perfecţionarea, evaluarea deprinderilor, a priceperilor motrice sau pentru dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice, pentru predare, învăţare sau proiectare. Ele sunt multiple, au efecte diferite şi sunt alese de obicei de către profesor, rar şi prin consultarea sportivilor, şi observarea efectelor produse de folosirea lor.

Stilul pedagogic abordat de către fiecare antrenor, se bazează pe folosirea „aşa zisei „metodologii standard”, ceea ce permite realizarea individualizării pregătirii, aspect specific antrenamentului sportiv. Metodologia standard presupune promovarea în activitatea de predare a unei „succesiuni de acţiuni / activităţi ” astfel selecţionate încât să contribuie la realizarea temelor şi obiectivelor perioadei/etapei de

pregătire sau lecţiei de antrenament, succesiune ce nu poate fi schimbată indiferent de etapă, tip de lecţie, nivel de pregătire, sex, vârstă etc. Folosirea metodologiei standard necesită, din partea celui care efectuează procesul de instruire, o prezentare detaliată a demersului de pregătire, dar şi o structurare şi raţionalizare a instrumentelor şi momentelor de pregătire.

Eficienţa şi valoarea pedagogică a profesorului/antrenorului depinde de nivelul pregătirii proprii în ceea ce priveşte cunoştinţele şi tehnicile execuţie, de specialitate, de cunoştinţele pedagogice, psihologice, metodice generale şi specifice, de capacităţile de selecţionare şi cântărire a acţiunilor şi de motivaţiile şi predispoziţiile pentru acest tip de activitate, fapt ce rezultă din modalitatea de structurare şi elaborare a metodologiei standard

Eficienţa procesului de predare-învăţare depinde de modul cum profesorul/antrenorul ştie să îşi planifice, pregătească, să structureze şi să expună conţinutul învăţării, dezvoltării.
Planificarea şi structurarea conţinutului predării, presupune alegerea unei succesiuni metodice de activităţi sau sisteme de acţionare care să asigure realizarea procesului de învăţare a exerciţiilor, a cunoştinţelor de formare a deprinderilor şi priceperilor motrice, dar şi de dezvoltare a aptitudinilor psihomotrice şi de educare a calităţilor morale şi de voinţă. Stabilirea succesiunii metodice a acţiunilor, a exerciţiilor, nu se realizează la întâmplare, ci se impune respectare următoarele cerinţe:

- stabilirea clară a obiectivelor (finale, intermediare, operaţionale) în funcţie de posibilităţile de evoluţie a sportivilor;
- alegerea mijloacelor şi a metodelor pentru perioada, etapa, sezonul competiţional sau pentru lecţie;
- stabilirea testelor intermediare, finale de evaluare a activităţilor desfăşurate şi progreselor realizate;
- elaborarea unei succesiunii standard de acţiuni şi de mijloace de pregătire;
- formarea capacităţii de autoevaluare;
- respectarea individualizării în procesul predării;

BIBLIOGRAFIE:

CCPS - Învăţarea. Sportul la copii şi juniori Nr 110, Buc. 1998.
DRAGNEA, A., BOTA, A., - Teoria activităţilor motrice, Ed. Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti, 1999.
DRAGNEA, A., ŞI COLAB., - Teoria educaţiei fizice şi sportului, Editura Cartea Şcolii, Bucureşti, 2000.
GUIDEA, N., RAŢĂ G. - Didactica E.F. curs, FES Bacău, 2000.
HERŢEG, L., 1999, Teoria educaţiei fizice şi sportului, *Timişoara*, *Ed. Minton.*
JINGA, I., ŞI NEGREŢ, I., 1982, *Predarea şi învăţarea eficientă,* în Rev. de pedagogie, nr. 1-6.
OKOH, W., - Didactica, Compendiu (trad.), Buc., E.D.F.,.
RAŢĂ, G.,2004, *Didactica educaţiei fizice şcolare*, Bacău, Ed. Alma Mater.
RAŢĂ, G.,2004, Didactica educaţiei fizice şi sportului, Bacău, Ed Alma Mater.