

adică ipoteza nulă H_0 este acceptabilă, întrucât probabilitățile obținute verifică relația $P > 0.05$ – Tabelele 5 și 7.

O explicație a superiorității rezultatelor grupei experimentale ar putea fi faptul că au fost corect identificate trăsăturile educabile pentru nivelul de vârstă al subiecților (19-21 ani), iar metodologia a fost corect aplicată prin mijloacele adaptate din aikido [3].

Concluzii

În urma cercetării și interpretării rezultatelor obținute, am extras următoarele concluzii:

➤ Mijloacele utilizate s-au dovedit a fi adecvate vârstei și nivelului de instruire al studenților militari și nu au creat probleme în aplicarea lor.

➤ Mijloacele folosite în optimizarea tuturor laturilor antrenamentului presupun: pregătirea fizică, tehnică, teoretică și psihologică.

➤ În încheiere, se poate spune că un proces de instruire bazat pe crearea permanentă de probleme (problematizarea) va duce în final la creșterea capacității de adaptare la condițiile de antrenament specifice aikido-ului și totodată la formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor/priceperilor motrice și psihomotrice specifice acestei arte de combat.

O ultimă precizare: eliminând metodele de antrenament empirice și utilizându-le pe cele moderne, performanțele nu vor întârzia să apară, în condițiile în care sunt folosite în mod corect de către cadrul didactic care conduce procesul instructiv-educativ.

Bibliografie:

1. Deliu D. *Antrenamentul în disciplinele de combat*. București: Editura Bren, 2008.
2. Ionescu D.C. *Enciclopedia de Aikido*. Brașov: Editura MIX, 2003.
3. Stevens J. *Secretele Aikido-ului*. Brașov: Editura MIX, 2002.
4. Epuran M. *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness* București: FEST, 2005.

ALGORITMIC VERSUS EURISTIC ÎN AUTOAPĂRARE

*Negoescu Mihai Cristian, Urichianu Toma Sanda,
Universitatea Ecologică din București, România*

Keywords: *algorithmic, heuristic, self defense, driving automatism.*

Abstract. *In the education process of training in art of personal self defense is necessary both algorithmic and heuristic approach, this being made on many levels - preparatory steps. In the beginning when touch first contact with technique is algorithmic goes, then deepens heuristic, and finally reaching perfection by repetition algorithm. Given the fact that the nervous system has to find the information they need or heuristic algorithms can be processed and should be fulfilled step by step.*

Actualitatea. Între maestrul din artele marțiale (autoapărare) și specialiștii moderni în educație fizică și sport există o diferență de abordare a problematicei pregătirii ce se fundamentează pe întrebarea: „Artele marțiale sunt algoritmice sau euristice?”. Considerăm că răspunsul corect și adecvat este cheia unei bune și trainice pregătiri, pentru a putea fi eficienți în lupta de stradă. Pentru început ne propunem să clarificăm problema terminologiei prin a da definițiile conform DEX-ului [6]:

ALGORITMIC: Care se bazează pe algoritmi.

ALGORITM: Succesiune de operații necesare în rezolvarea unei probleme oarecare în mod mecanic.

EURISTIC: 1. (Despre procedee metodologice) Care servește la descoperirea unor cunoștințe noi. 2. Metodă de studiu și de cercetare bazată pe descoperirea de fapte noi; arta de a duce o dispută cu scopul de a descoperi adevărul.

Obiectivul. Pentru a avea un răspuns corect la întrebarea: ”Artele marțiale sunt algoritmice sau euristice?”, putem concepe un plan de antrenament și de pregătire fizică pentru studenții noștri, care, după ce urmează pregătirea de autoapărare în cadrul orelor din universități, nu își vor dilua performanțele motrice .

Organizarea cercetării. Făcând o simplă cercetare prin observare a unui grup de studenți din grupa de autoapărare, observăm în primul rând eterogenitatea lor din punctul de vedere al pregătirii fizice generale și specifice, acest fapt datorându-se numeroaselor cauze de ordin economic, social, etc. De asemenea, observăm că autoapărarea personală este dinamică, nici o situație nu se aseamănă cu alta, deși ele par identice pentru cei care nu sunt profesioniști.

Un exemplu clasic de sport algoritmic este atletismul, proba de alergare 100 metri plat, unde tot ceea ce are de făcut sportivul este să urmărească culoarul de concurs și să alerge cât mai repede. În schimb, un exemplu clasic de sport euristic este proba de orientare (în teren variat), în care, pe lângă faptul că terenul este accidentat, sportivul trebuie să găsească balizele de control și să calculeze azimutul și relevmentul, și, de asemenea există diverse obstacole fixe și mobile, care perturbă sportivul în obținerea performanței într-un timp cât mai bun [2, 3].

În acest tip de activitate motrice, de orientare, sportivul trebuie să ia deciziile rapid, în fracțiuni de secundă, atât pe baza informațiilor din mediu (mersul drumului, ”capcane ale mediului ” apă, copaci, pante, pietre etc.), cât și pe baza experienței și a cunoștințelor acumulate, dar și a datelor obținute de la materialele pe care le are la dispoziție: harta și busola.

Acest exemplu clasic ne face să înțelegem pe deplin complexitatea autoapărării personale, pe care studenții înscriși la curs trebuie să o cunoască cel puțin la nivel fundamental, la terminarea studiilor universitare, putând astfel să o dezvolte ulterior în scopul protecției personale.

Specialiștii francezi în judo au identificat aproximativ 45 de variante ale procedurii ”O Soto Gari – Marea Secerare Exterioară”, însă nici un sportiv, oricât de mare campion este el, nu are implementate mai mult de 2-3 variante, și nici nu cunoaște mai mult de 5-7 variante ! [1].

Acest lucru se datorează faptului că fiecare om își personalizează și adaptează tehnica la propria persoană, astfel încât să devină mai ușor de învățat și de stăpânit diversele abilități motrice utilitar-aplicative ce devin, în final, automatisme motrice.

Aceste automatisme motrice sunt esențiale în situații reale și critice de luptă în condiții de stres. care intervin în autoapărare. Observând agresiunea fizică în stare incipientă, cel care este pregătit reacționează ”cu ceva”, nemaiășteptând și contemplând situația, întrebându-se

”ce am învățat să fac pentru atacul acesta?”. Răspunsul este automat, fulgerător și direct, eliminând orice amenințare.

În sălile de antrenament, primul contact cu un anumit tip de agresiune fizică se desfășoară în mod algoritmic, după metodica aplicată de profesorul – antrenor, care indică o anumită postură atât a agresorului, cât și a victimei, o anumită formă biomecanică de desfășurare a atacului, urmate de acțiuni motrice specifice, care sunt înlănțuite în ordine strictă, dar firească, pentru a ne degaja de agresiune.

În general acțiunile și atacurile nespecifice ale începătorilor sau ale celor care se sperie sunt imprezvizibile, deoarece acestea nu respectă biomecanica-standard, aceasta fiind cauza fundamentală de accidentări în sala de antrenament, dar și de eșecuri în situațiile reale de autoapărare din viață. Exemplul standard este reprezentat de lovitura directă de pumn, care se execută corect prin frecarea cotului de coaste. Începătorii preferă să ridice cotul, fiindu-le mai ușor în execuție, dar lovitura se transformă în cu totul altă mișcare, de care executantul nu își dă seama pe moment ce este, nu are suficiente cunoștințe și nici partenerul de antrenament nu se poate apăra de el, tot din considerentele enunțate mai sus.

Analiza rezultatelor. La o primă analiză putem spune ca studenții începători în autoapărare nu au nici timp, nici răbdare și nici interes deosebit să participe în mod euristic la cursurile de autoapărare, care se desfășoară în universități. De aceea, la început se recomandă predarea algoritmică la toate nivelurile de studenți.

Din acest punct de vedere, dacă luăm o grupă de începători în mod aleatoriu și o lăsăm să descopere cum ar fi o tehnică anume, aceștia nu înțeleg nimic, se vor accidenta și se vor plictisi rapid, renunțând la orele de autoapărare.

În faza de învățare, atenția trebuie îndreptată spre respectarea principiului de bază, care presupune contactul succesiv al segmentelor corpului cu solul (salteaua). În judo, odată cu executarea căderii, cursantul efectuează o bătaie cu brațele pe saltea pentru a amortiza șocul căderii. În lupta de stradă, această bătaie nu se mai justifică [5]. În cazul oglinzii, la orice grupă de studenți avansați, dacă nu se variază în mod constant și euristici parametrii tehnico – tactici ai procedurii de luptă, subiecții se vor plafona, se vor plictisi și vor renunța, făcând afirmația ”am mai făcut asta de sute de ori !”.

Ajungând la nivelulul treilea de pregătire, reprezentat prin desăvârșirea tehnico – tactică, putem vorbi de algoritmizarea euristici, variantele de executare îmbinându-se subtil, prin faptul că nici o repetiție nu este identică celei precedente. Aici factorii: senzații și percepții joacă un rol hotărâtor preponderent euristici. Odată ce ai stăpânit senzația specifică unei anumite tehnici, nu mai ai cum să uiți acea tehnică.

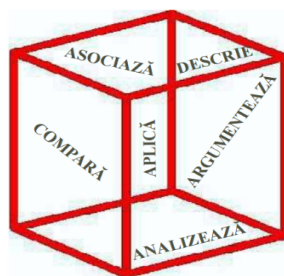


Fig. 1. Abordarea unui concept punând în evidență diferite operații mentale (Cowan, G., Cowan, E., 1980)

În cadrul competițiilor sportive actuale de mare performanță, (Jocurile Olimpice, campionate mondiale etc.), câștigă de obicei sportivul care are o pregătire psihomotrice complexă, nu cel care are mai dezvoltată forța musculară. La fel se întâmplă și în autoapărare, unde situațiile de luptă sunt impuse și condiționate mai ales de mediul ambiant.

De aceea, noi considerăm că în autoapărare (atât în faza de învățare, cât și în cea de perfecționare, aprofundare și practică) este prezent antagonismul algoritmic versus euristic, ce poate fi valorificat pe componenta algoritmică, pentru dezvoltarea somatică musculară, iar pe componenta euristică, pentru dezvoltarea sistemului nervos. Abordând subiectul din punct de vedere al diferitelor operații mentale, putem face o analiză a conceptului privind dezvoltarea psihomotrice a subiecților [4].

Deci în autoapărare se impune o pregătire complexă atât din punct de vedere fizic, cât și tehnic și tactic, conform dictonului latin ”Mens sana in corpore sano !”.

Concluzii. În ceea ce privește necunoscuta noastră, ”algoritmic versus euristic”, considerăm că este indicat ca, în faza inițială de predare - învățare, tehnicile și variantele de procedee să fie fundamentate algoritmic.

În etapa de perfecționare și consolidare, tehnicile și variantele de procedee vor fi predate, adaptate și însușite pe fond euristic, deoarece doar așa se poate personaliza, consolida și diversifica pregătirea într-un anumit tip de agresiuni – atac.

În etapa finală, pentru desăvârșirea procedeei este recomandată pregătirea prin supraînvățare în regim algoritmic și experimentarea de senzații și percepții în mod euristic.

Această îmbinare finală dintre algoritmizare și euristică în autoapărare are ca scop execuția cât mai repede și cât mai bine în cel mai scurt timp posibil pentru atingerea scopului anume propus, acela de eficiență în luptă.

Bibliografie:

1. Deliu D. *Cursuri de combat pentru studenți*. București: Editura Discobolul, 2014.
2. Deliu D. *Metoda disciplinelor de combat*. București: Editura Bren, 2008.
3. Nicu A. *Curs de pedagogie*. București: Ed. Bren, 2010.
4. *Note personale de la antrenamente, stagii și seminarii*.
5. Torje D.C., *Teoria și metodică pregătirii în domeniul educației fizice a personalului MAI*, București: Ed. MAI, 2005.
6. www.dexonline.ro

FORMAREA COMPETENȚELOR STUDENȚILOR FACULTĂȚII DE SPORT ÎN CADRUL STUDIERII DISCIPLINEI ISTORIA MODERNĂ ȘI CONTEMPORANĂ

Nicolaiciuc Natalia,

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Keywords: *skills training, modern and contemporary history, students of the sport.*

Abstract. *Modern and Contemporary History helps students of sport to better understand the role and place of ideas, beliefs, art, way of life of the people and country of origin compared with other peoples of the world. Thus, we can shape history through membership of a certain identity and cultural heritage, respect for the past, for other peoples and cultures, and other values.*