

Δεξιότητες (ΟΡΙΣΜΟΣ)

- Δεξιότητα είναι η δραστηριότητα που κάνει κάποιος για να πετύχει ένα τελικό αποτέλεσμα με την μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά και τη λιγότερη κατανάλωση χρόνου και ενέργειας, π.χ. τεχνική φόρτωσης, σερβίς στο βόλεϋ (αθλητική δεξιότητα).

ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ;

1°. Τι είναι η κινητική μάθηση

Ορισμός και επιστήμη

2°. Τα στάδια της κινητικής μάθησης

3°. Σχέση της κινητικής μάθησης και της μνήμης

Δεξιότητες

- Οι **δεξιότητες** αναπτύσσονται με την **εξάσκηση**, διαφοροποιούνται από αυτήν, είναι **αμέτρητες στον αριθμό** και η απόκτηση και η **αποτελεσματική μάθησή** τους εξαρτάται από την ύπαρξη των κατάλληλων **ικανοτήτων**.
- Ενώ οι **ικανότητες** είναι εκ **γενετής** **χαρακτηριστικά** και σχετικά σταθερές, με την έννοια ότι γεννιόμαστε με αυτές και τις αξιοποιούμε ή όχι διαμέσου της εξάσκησης

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- συγχρονισμός όλων των μελών του σώματος,
- προσανατολισμός στο χώρο,
- επιδεξιότητα δακτύλων,
- σταθερότητα βραχίονα-χεριού,
- οπτική οξύτητα,
- χρόνος αντίδρασης,
- ταχύτητα κίνησης,
- επιδεξιότητα χεριών,
- έκταση της κίνησης,
- κιναισθητική ευαισθησία.

Βασικές ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- ΑΝΤΟΧΗ
- ΔΥΝΑΜΗ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
- ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Η εξάσκηση των δεξιοτήτων λαμβάνει τη βοήθεια των ικανοτήτων που απαιτούνται, όπως ένας τεχνίτης χρησιμοποιεί τα εργαλεία του για να φτιάξει ένα έργο.
- Όσο καλύτερα και πιο χρηστικά είναι τα εργαλεία του τεχνίτη, τόσο γρηγορότερα και καλύτερα θα ολοκληρωθεί το έργο του.
- Με τον ίδιο τρόπο, όσο κάποιος διαθέτει σε μεγάλο ποσοστό τις ικανότητες που απαιτούνται για μια δεξιότητα, τόσο η απόδοσή του θα είναι υψηλότερη.
- Η εξάσκηση βοηθά στην αξιοποίηση των ικανοτήτων, όπως ένας τεχνίτης μαθαίνει να χρησιμοποιεί τα εργαλεία του .

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- η εξάσκηση που δεν έχει ως στόχο τη χρήση των συγκεκριμένων ικανοτήτων δεν είναι αποτελεσματική για την εκμάθηση της δεξιότητας
- Για παράδειγμα, στη δεξιότητα του ζογκλέρ να πετάει και να πιάνει αντικείμενα, οι αρχάριοι ανιχνεύουν το λάθος από **την οπτική ανατροφοδότηση** ενώ οι έμπειροι ανιχνεύουν το λάθος από την **κιναισθητική ανατροφοδότηση**, δηλαδή την αίσθηση που μας δίνει το σώμα μας σε σχέση με το χώρο.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- Βάσει λειτουργικού συστήματος
- γνωστικές, αντιληπτικές, κινητικές, ψυχολογικές.
- Γνωστικές είναι οι δεξιότητες που βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων και στην ορθή και γρήγορη λήψη αποφάσεων, π.χ. λήψη απόφασης του play maker.
- Αντιληπτικές είναι οι δεξιότητες που βοηθούν στην ερμηνεία και ενσωμάτωση των αισθητήριων πληροφοριών που προέρχονται από το περιβάλλον και είναι καθοριστικές για το αποτέλεσμα της εκτέλεσης, π.χ. προσοχή, αντίληψη, πρόβλεψη.
- **Κινητικές δεξιότητες είναι αυτές που αφορούν και ολοκληρώνουν την κίνηση με τα μέλη του σώματος ή τον συντονισμό τους.**
- Τέλος, ψυχολογικές είναι οι δεξιότητες που επηρεάζουν μέσω της διάθεσης την παραγωγή των κινήσεων.

1^ο Τρόπος

Αναπτυξιακή ταξινόμηση των δεξιοτήτων

- κινητικές δεξιότητες ή μετακίνησης,
 - σε μη κινητικές ή ισορροπίας και
 - σε δεξιότητες χειρισμού.
-
- ❑ Μη κινητική δεξιότητα είναι η δεξιότητα διατήρησης της θέσης στο χώρο αντίθετα με τη βαρύτητα, π.χ. ισορροπία.
 - ❑ Κινητικές είναι οι αδρές δεξιότητες με στόχο τη μεταφορά του σώματος. Στηρίζονται στις μη κινητικές και ξεκινούν από το κύλισμα ενός βρέφους μέχρι τις σύνθετες κινητικές εκτελέσεις.
 - ❑ Δεξιότητες χειρισμού είναι οι λεπτές δεξιότητες που συμμετέχουν μικρές μυϊκές ομάδες, π.χ. πιάσιμο βρεφών, έως το σουτ στο μπάσκετ.

2^{ος} Τρόπος

Μονοδιάστατα Μοντέλα

Ταξινόμησης

- του περιβάλλοντος στο οποίο εκτελούνται, σε ανοικτές και κλειστές
- της ροής της κίνησης, σε διακεκομμένες, διαδοχικές και συνεχείς
- • της απαίτησης για γνωστική επεξεργασία- λήψη απόφασης, σε γνωστικές και κινητικές
- • του αριθμού των μυϊκών ομάδων που συμμετέχουν, σε αδρές και λεπτές
- • του αριθμού των αρθρώσεων που συμμετέχουν.

α) ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- κλειστές
- ανοικτές

- Στις κλειστές δεξιότητες το περιβάλλον είναι σταθερό. Ο ασκούμενος αποφασίζει πότε να ξεκινήσει την κίνηση και στόχος είναι η επανάληψη της εκτέλεσης με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.
- Στις ανοιχτές δεξιότητες το περιβάλλον, τα όργανα και οι άνθρωποι αλλάζουν.

β) Με κριτήριο τη ροή της κίνησης

οι δεξιότητες χωρίζονται σε:

Διακεκομμένες

έχουν καθορισμένη η αρχή και το τέλος. Οι διακεκομμένες δεξιότητες έχουν καθορισμένη αρχή και τέλος, διαρκούν λίγο και δεν χωρίζονται εύκολα σε επιμέρους κομμάτια.

Διαδοχικές

Οι διαδοχικές δεξιότητες είναι διακεκομμένες δεξιότητες ενωμένες σε σειρά, ώστε να δημιουργήσουν ένα σχέδιο κίνησης.

Συνεχείς

οι συνεχείς δεξιότητες παρουσιάζονται χωρίς αναγνωρίσιμη αρχή και τέλος, σε ένα σταδιακά αυξανόμενο τρόπο και έχουν μεγάλη διάρκεια

γ) Με κριτήριο τη λήψη απόφασης,

- **ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ**

η ποιότητα της κίνησης καθορίζει την επιτυχία της και η σημασία λήψης απόφασης ελαχιστοποιείται. Η έμφαση δίνεται στην κινητική απόδοση. Μερικά παραδείγματα κινητικών δεξιοτήτων είναι το άλμα σε ύψος, η άρση βαρών ή η αλλαγή σκασμένου λάστιχου

- **ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ**

η παραγωγή της κίνησης είναι λιγότερο σημαντική από την απόφαση επιλογής της κίνησης. Η έμφαση τοποθετείται στο «ΤΙ» θα κάνεις, όχι στο «ΠΩΣ». είναι το παίξιμο πόκερ, το μαγείρεμα γεύματος ή το κοουτσάρισμα ομάδας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

δ)το μέγεθος των μυϊκών ομάδων που ενεργοποιούνται

- Αδρές
- Όταν ενεργοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες, τότε μιλούμε για αδρές δεξιότητες, ενώ όταν ενεργοποιούνται μικρές μυϊκές ομάδες, μιλούμε για λεπτές δεξιότητες. Οι αδρές κινητικές δεξιότητες απαιτούν τον αδρό συντονισμό κίνησης μεγάλων μυϊκών ομάδων για την επίτευξη του στόχου, όπως είναι το περπάτημα ή το τρέξιμο.
- λεπτές
- απαιτούν το συντονισμό κίνησης μικρών μυϊκών ομάδων για την επίτευξη του στόχου, όπως είναι οι δεξιότητες με συντονισμό χεριού ματιού. Συνήθως, κριτήριο είναι η ακρίβεια της εκτέλεσης, π.χ. σκοποβολή.

ε) Με κριτήριο τον αριθμό των αρθρώσεων που συμμετέχουν στην κίνηση

- Απλές

στην κίνηση συμμετέχει **μικρός αριθμός αρθρώσεων** και ο λιγότερος δυνατός συγχρονισμός μεταξύ των μελών του σώματος.

- Σύνθετες

ενεργοποιείται **μεγάλος αριθμός αρθρώσεων** και μελών του σώματος και υψηλός βαθμός συγχρονισμού των μελών αυτών.

Τις σύνθετες δεξιότητες τις σπάμε σε μικρότερες προκειμένου να τις εξασκήσουμε.

Μάθημα: Κινητική Μάθηση και Κινητικός Έλεγχος (Β' εξ.) Ώρες μαθήματος/εβδομάδα (Θ, Ε, Σ): 2,0,2

Σκοπός - Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σκοπός του μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι σπουδαστές τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς και τις θεωρίες οι οποίες αφορούν τη διαδικασία της μάθησης και του ελέγχου των κινήσεων.

Η γνώση αυτών των μηχανισμών και θεωριών αποτελεί σημαντικό εφόδιο για την αποτελεσματικότερη διδασκαλία νέων ασκήσεων και τεχνικών στα διάφορα αθλήματα.

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι σε θέση να διδάσκουν αποτελεσματικά νέες ασκήσεις και τεχνικές στα διάφορα αθλήματα.

Βιβλιογραφία
Κινητική Μάθηση και Ανάπτυξη
Γιώργος Τζέτζης
Αφροδίτη Λόλα

Ευχαριστώ

- Να είστε πάντα με φόρμα και σε φόρμα