

Τα Στάδια Μάθησης και τα Χαρακτηριστικά του

- Η μάθηση έρχεται **σταδιακά** μέσω της διδασκαλίας, της εξάσκησης και της εμπειρίας.
- Μαθαίνουμε σε ξεχωριστά στάδια, τα οποία εμφανίζουν διαφορετικά χαρακτηριστικά.
- Τα στάδια μάθησης όλων των δεξιοτήτων είναι ανεξάρτητα από το φύλο ή την ηλικία.
- Πρέπει:
- Ο διδάσκων να ταξινομήσει τον ασκούμενο σε κάποιο στάδιο και να εφαρμόζει την ανάλογη μέθοδο εξάσκησης.

ερωτήματα:

Ποια είναι αυτά τα στάδια;

Πώς καταλαβαίνουμε σε ποιο στάδιο βρίσκεται κάποιος;

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του κάθε σταδίου;

Θεωρίες Μάθησης

Βιβλιογραφική πηγή	Αρχικό στάδιο μάθησης	Ενδιάμεσο στάδιο μάθησης	Προχωρημένο στάδιο μάθησης
Fitts & Posner (1967)	Γνωστικό στάδιο (προσπάθεια και λάθος)	Κινητικό στάδιο	Αυτόνομο (ελεύθερο και εύκολο)
Gentile (1972)	Σύλληψη της ιδέας της κίνησης	Σταθεροποίηση, διαφοροποίηση	
Newell (1985)	Συντονισμός (απόκτηση κινητικού προτύπου)	Έλεγχος (προσαρμογή του μοτίβου στις απαιτήσεις)	

Πίνακας 3.1. Σύνοψη των θεωρητικών προσεγγίσεων για την πρόοδο της μάθησης των κινήσεων.

Γενικότερα: <https://www.youtube.com/watch?v=V8QZzvnhklyQ>

- Αρχικό στάδιο
- Ενδιάμεσο
- Τελικό

Αρχικό στάδιο

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

- σημαντική ανακρίβεια
- βραδύτητα
- έλλειψη σταθερότητας
- Δύσκαμπτες / άτεχνες κινήσεις
- έλλειψη αυτοπεποίθησης
- διστακτικοί
- αναποφάσιστοι
- Ακόμα και στις περιπτώσεις που οι αρχάριοι εκτελούν μια κίνηση σωστά, δεν είναι σίγουροι με ποιο τρόπο οδηγήθηκαν στη σωστή εκτέλεση.

Ενδιάμεσο στάδιο

- καλή ιδέα/γνώση του γενικού μοτίβου της κίνησης
- μπορούν να αρχίσουν την τροποποίηση και την προσαρμογή της κίνησης
- ώστε να ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες απαιτήσεις του περιβάλλοντος.

Τελικό στάδιο μάθησης

- τελικό στάδιο μάθησης όπου η απόδοση τους είναι ουσιαστικά αυτόματα
- να εντοπίσουν και να διορθώσουν τα λάθη στην απόδοση
- εκτέλεση χωρίς προσοχή
- το άτομο εκτελεί τις κινήσεις χωρίς σκέψη απλά ως δράση σε ερέθισμα

ορισμός Guthrie (1952)

δεξιότητα είναι η ικανότητα που έχει κάποιος ώστε να πετύχει ένα τελικό αποτέλεσμα με τη μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά και τη λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, ή χρόνου και ενέργειας.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967)], α) γνωστική φάση

ο ασκούμενος:

- μεγάλα λάθη των αδρών δεξιοτήτων
- ασταθής απόδοση
- εναλλαγή της προσπάθειας και του λάθους
- αδυνατεί να καταλάβει μόνος του τι λάθος κάνει
- έχει γρήγορο ρυθμό βελτίωσης αλλά και μη σταθερή εκτέλεση,
- Παλαιές γνωστές κινήσεις βοηθούν στην μάθηση της καινούργιας
- ✓ αναγνωρίζει παρόμοιες γνωστές κινήσεις και αναλόγως τις τροποποιεί
- ✓ μαθαίνει τις νέες κινήσεις και τις συνδυάζει με τις ήδη γνωστές.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967)],

α) γνωστική φάση

ο διδάσκων:

- Περιγράφει στον τον ασκούμενο για τα κινητικά/κινηματικά χαρακτηριστικά της κίνησης
- λίγες και απλές πληροφορίες – οδηγίες,
- επιβράβευση

τεχνικές διδασκαλίας:

- οδηγίες,
- χρήση γνωστών κινήσεων,
- επίδειξη,
- διορθώσεις,
- χρήση προασκήσεων,
- αυτό-ομιλία.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967), β) κινητικό στάδιο

ο ασκούμενος

- αποτελεσματικές εκτελέσεις της κίνησης
- σταθεροποίηση κίνησης
- διόρθωση βασικών λαθών
- έμφαση στις τεχνικές λεπτομέρειες
- οι άσχετες κινήσεις και τα μεγάλα λάθη περιορίζονται
- ο συντονισμός των κινήσεων γίνεται αρκετά καλός
- η απόδοση γίνεται πιο σταθερή
- οι ασκούμενοι εντοπίζουν τα λάθη τους και διορθώνουν κάποια από αυτά.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967), β) κινητικό στάδιο

ο ασκούμενος

- βελτίωση της ακρίβειας
- μείωση της ενεργειακής δαπάνης (λίγες άσκοπες κινήσεις),
- αύξηση της ταχύτητας και
- βελτίωση του συγχρονισμού,
- αύξηση της εκτέλεσης χωρίς προσοχή,
- αύξηση της ικανότητας πρόβλεψης,
- μείωση της αυτό-ομιλίας,
- αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- η κιναισθητική ανατροφοδότηση αυξάνεται

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967), β) κινητικό στάδιο

ο διδάσκων

- διευκόλυνση του ασκούμενου στην ανακάλυψη λαθών και διόρθωσής τους
- οργάνωση της εξάσκησης στην αρχή με σταθερές αλλά αργότερα με μεταβαλλόμενες συνθήκες
- παρέχει ελεγχόμενη ανατροφοδότηση: προσοχή πρέπει να δοθεί στην ποσότητα της ανατροφοδότησης, διότι υπάρχει ο κίνδυνος της εξάρτησης του ασκούμενου από αυτήν
- να κατευθύνει την προσοχή των ασκούμενων στα σημεία – κλειδιά της δεξιότητας
- μέθοδο της μεταβαλλόμενης εξάσκησης.

Το στάδιο αυτό ολοκληρώνεται όταν ο αθλητής εκτελεί τη δεξιότητα με αρκετή ακρίβεια και μεγάλη σταθερότητα.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967), 3) αυτόνομο στάδιο

Ασκούμενος

- γίνεται αυτοματοποιημένα
- μεγάλη σταθερότητα.
- στηρίζεται στις κιναισθητικές πληροφορίες.
- γρήγορη αντίληψη των σημείων κλειδιών
- οι ασκούμενοι εντοπίζουν και διορθώνουν τα λάθη από μόνοι τους.
- η βελτίωση της απόδοσης είναι αργή,
- τα λάθη δεν είναι σημαντικά και εμφανίζονται αραιά
- αυτό-ομιλία μειώνεται
- εμφανίζονται στοιχεία στρατηγικής και τακτικής και η κίνηση

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967),

3) αυτόνομο στάδιο

Ασκούμενος

- Γίνεται πιο αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών ενώ υπάρχει μεταφορά από τον συνειδητό έλεγχο στον αυτοματοποιημένο.
- Γι' αυτό και δεν διορθώνονται εύκολα τα λάθη.
- Οι μικρότερες κινήσεις συνδέονται σε μεγαλύτερες και τοποθετούνται στη μνήμη μακράς διάρκειας
- Παρατηρείται, επίσης, μεγαλύτερη ποικιλομορφία στην κίνηση και εμφανίζονται στοιχεία στρατηγικής και τακτικής
- η κίνηση εκτελείται από τον ασκούμενο ως σύνολο πλέον.

Κατά το αυτόνομο στάδιο, παρατηρούνται αλλαγές στην απόδοση του ασκούμενου όπως είναι:

- η αυτοματοποίηση της κίνησης,
- η εκτέλεση χωρίς προσοχή,
- η τελειοποίηση κινητικού προγράμματος,
- η εσωτερική ανατροφοδότηση (αίσθηση της κίνησης),
- η αυξημένη αυτοπεποίθηση.

Θεωρία σταδίων των Fitts και Posner (1967),

3) αυτόνομο στάδιο

διδάσκων

- Ο σχεδιασμός της εξάσκησης πρέπει να είναι όμοιος με την τελική εκτέλεση.
- Πρέπει να υπάρχει ένας συνεχώς αυξανόμενος βαθμός δυσκολίας στο ασκησιολόγιο.
- Η εξάσκηση πρέπει να πραγματοποιείται σε «δυσκολότερο περιβάλλον», ακόμα και με την προσθήκη δευτερευόντων ερεθισμάτων.

Γενικότερα

- να δίνει κίνητρο για βελτίωση της απόδοσης,
- να μετατρέπει τις συνθήκες προπόνησης σε αγωνιστικές,
- να παρέχει ανατροφοδότηση (παρακίνηση),
- ο στόχος να είναι η διατήρηση της απόδοσης στο υψηλό επίπεδο,
- αν υπάρχει πρόβλημα εκτέλεσης, η εξάσκηση να επανέρχεται στα προηγούμενα στάδια,
- να φροντίζει να διατηρεί την επικοινωνία με τους ασκούμενους (λόγω μειωμένης ανατροφοδότησης)

Fitts & Posner

Γνωστικό στάδιο

Προβληματισμοί του ασκούμενου:

ποιος είναι ο στόχος της δεξιότητας;
ποιες είναι οι βασικές κινήσεις που απαιτούνται;
ποιες στρατηγικές εμπλέκονται;

Χαρακτηριστικά του σταδίου

- Ανάπτυξη κινητικού προγράμματος - γνωστικό σχέδιο
- Μεγάλα λάθη - ασταθής απόδοση
- Αυτοομιλία
- Απαιτούμενες ικανότητες: γνωστικές

Fitts & Posner

Κινητική φάση

Τα περισσότερα από τα βασικά στοιχεία της κίνησης είναι πλέον γνωστά

Χαρακτηριστικά του σταδίου

- επιπλέον ανάπτυξη κινητικών προγραμμάτων
- καλός συντονισμός - κιναισθητική ανατροφοδότηση.
- περιορισμός άσχετων κινήσεων - μεγάλων λαθών.
- πιο σταθερή απόδοση - μείωση ενεργειακού κόστους.
- αυτοεντοπισμός λαθών.
- απαιτούμενες ικανότητες: ταχύτητα αντίληψης και επεξεργασίας πληροφοριών

Fitts & Posner

Αυτόνομη φάση

**Αποτέλεσμα μεγάλης ποσότητας εξάσκησης.
Μεταφορά από τον συνειδητό στον αυτόματο έλεγχο.**

Χαρακτηριστικά του σταδίου

- μεγάλα κινητικά προγράμματα
- υψηλή οργάνωση δεξιοτήτων
- μικρότερες απαιτήσεις για προσοχή
- αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών
- γρήγορη αντίληψη σημείων κλειδιών
- Αυτοεντοπισμός & διόρθωση λαθών
- Αργή βελτίωση της απόδοσης
- δυσκολία σε καινούρια μάθηση

Τρία στάδια μάθησης του Fitts (1964)

1. ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια του ασκούμενου να κατανοήσει τη φύση μιας συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας χρησιμοποιώντας πληροφορίες από μία ποικιλία διαφορετικών πηγών.

Τρία στάδια μάθησης του Fitts

1. ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Οι πληροφορίες μπορούν να εξαχθούν από την παρατήρηση ενός συνασκουμένου ή ενός δασκάλου που εκτελεί την δεξιότητα, από τη λήψη προφορικής ανατροφοδότησης από τον προπονητή που παρατηρεί ή από την αισθητήρια ανατροφοδότηση του ασκουμένου.

Τρία στάδια μάθησης του Fitts

1. ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Πολλά λάθη που είναι αρκετά γενικά στη φύση τους συνοδεύουν τυπικά την εκτέλεση κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου και οι ασκούμενοι μπορεί συχνά να μιλούν στον εαυτό τους καθώς προσπαθούν να παράγουν ένα κατάλληλο κινητικό πρότυπο.

Τρία στάδια μάθησης του Fitts

2. ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ Ή ΣΥΝΔΕΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Οι ασκούμενοι ανακαλύπτουν ευκολότερα τα λάθη τους και εντοπίζουν τις κατάλληλες λύσεις

Το κινητικό πρότυπο δεν παράγεται αλάνθαστα αλλά αρχίζει να το τροποποιεί και να το προσαρμόζει στις κινητικές απαιτήσεις της κίνησης

Τρία στάδια μάθησης του Fitts

2. ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

Η κίνηση είναι πια αυτοματοποιημένη και η προσοχή μπορεί να κατευθύνεται σε άλλα στοιχεία της εκτέλεσης
(πχ τη θέση άλλων παικτών στο γήπεδο, την ανάπτυξη στρατηγικών)

Τρία στάδια μάθησης του Fitts

2. ΑΥΤΟΝΟΜΟ ΣΤΑΔΙΟ

Τα λάθη είναι πολύ λίγα, αλλά η μάθηση γίνεται πιο αργά καθώς οι λεπτές αλλαγές που είναι απαραίτητες για να βελτιωθεί η απόδοση ελέγχονται με μεγαλύτερη δυσκολία