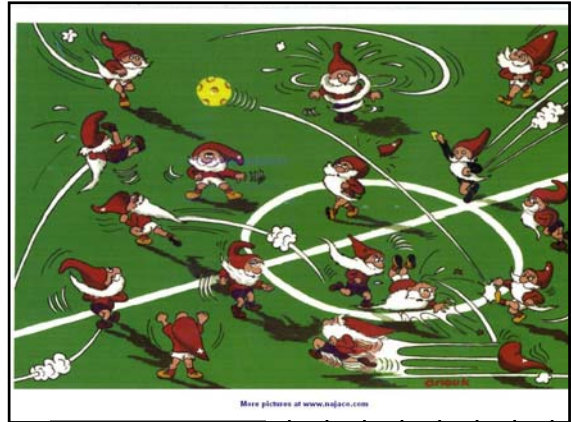


## ΚΜ 0907- Διάλεξη 10



Αναμόρφωση προγράμματος  
σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α Π.Θ.  
Αυτεπιστασία



## Ομαδοποιημένη- τυχαία εξάσκηση

- 10 ασκήσεις σε μια διδακτική ενότητα, όπως π.χ. 1,2,3,4,5, '
- ή 1,1,1,1, 2,2,2,2, 3,3,3,3,3
- ή 3,4,1,2, και 5,7,3,6, και 3,2,9,4 ;
- ποια από όλες φαίνεται και ποια είναι αποτελεσματικότερη μέθοδος;

- **Ομαδοποιημένη**---> εξάσκηση σε όλες τις προσπάθειες της α' πριν αρχίσει η β'
- πλεονέκτημα: συγκέντρωση , διόρθωση, ραφινάρισμα, καλύτερη απόδοση κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, χειρότερη στο τεστ διατήρησης.

- **Τυχαία**: μίξη πολλών δεξιοτήτων σε μια διδακτική μονάδα, α'+β+γ', γ + β'+α'
- πλεονέκτημα: καλύτερη απόδοση στο τεστ διατήρησης, αλλά χειρότερη απόδοση κατά την εξάσκηση.

## ΓΙΑΤΙ;

- Υπόθεση λήθης---> επαναδημιουργία απάντησης θετική για την μάθηση
  - π.χ. 21/7, 18/2, 12/4.
- Ξεχωριστή μάθηση με περισσότερο νόημα---> αλλαγή δεξιοτήτων τις κάνει πιο σημαντικές στην μνήμη των ασκούμενων.

⋮

- Χρήση τυχαίας εξάσκησης στο μάθημα:
- κυκλική προπόνηση με διαφορετικά ή ίδια θέματα.

⋮

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

1. Στην αρχή ομαδοποιημένη, μετά τυχαία.
2. Αν οι συνθήκες αγώνα είναι συνέχεια διαφορετικές, χρησιμοποιείστε τυχαία αμέσως μετά την βασική τεχνική, για την οποία απαιτείται ομαδοποιημένη-εμπέδωση κινητικού σχήματος.

⋮

3. Σε σχολικές δραστηριότητες, τυχαία (έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής, αποφυγή έλλειψης ενδιαφέροντος από την επανάληψη ίδιων κινήσεων).
4. Εξηγείστε στους ασκούμενους για πτώση απόδοσης στην τυχαία, αλλά βελτίωση της μάθησης.

⋮

## Μεταβαλλόμενη εξάσκηση

- Πώς διαρθρώνεται το μάθημα στην περίπτωση που πρέπει να μαθευτεί μία μόνο δεξιότητα;
  - π.χ. πάσα στο ποδόσφαιρο: διαφορετική πορεία, απόσταση, κινητό ή ακίνητο στόχο αλλά σταθερά χαρακτηριστικά όπως βήμα πριν, αιώρηση, χτύπημα, θέση ποδοκνημικής.

⋮

- Μεταβαλλόμενη εξάσκηση δοκιμάζει πολλές πιθανές παραλλαγές μιας κατηγορίας κινήσεων, διαστάσεις της κίνησης.
- Μάθηση σχήματος---> σετ κανόνων, το οποίο συσχετίζει τις αποστάσεις με τις παραμέτρους που απαιτούνται.

⋮

- Η μεταβαλλόμενη εξάσκηση βελτιώνει την ικανότητα γενίκευσης, μέσα στα όρια του γενικευμένου κινητικού προγράμματος.

- Τυχαία και ομαδοποιημένη: διαφορά στη σειρά εμφάνισης δεξιοτήτων.
- Μεταβαλλόμενη και σταθερή: πολλές ή μια διάσταση κατηγορίας κινήσεων.
  - Συνδυασμός μεταβαλλόμενης και τυχαίας, π.χ. 20μ. 40μ. 30μ., 40μ. 20μ. 30μ. κλπ

### Διδασκαλία για μεταφορά μάθησης

- -- Υπογράμμιση ομοιοτήτων μεταξύ των δεξιοτήτων
- -- Ταμπέλες για έμφαση στη μεταφορά.
- -“Έμφαση στη μεταφορά για το μέλλον

### Αρχές κινητικής μεταφοράς

- -- Κινητική μεταφορά μικρή αλλά θετική
  - -- Ασκήσεις και προασκήσεις
  - -- Δεν υπάρχει μεταφορά βασικών ικανοτήτων
- --Η αρνητική μεταφορά δεν συμβαίνει συχνά.

### Εξομοίωση και μεταφορά

- Εξομοιωτής λέγεται η συσκευή που μιμείται κάποια χαρακτηριστικά μιας πραγματικής δραστηριότητας.
  - Χρήση όταν η κίνηση-κριτήριο είναι δαπανηρή, επικίνδυνη ή με πολύ εξοπλισμό.
  - Χρήση στα πρώτα στάδια μάθησης για μάθηση των κανόνων και της στρατηγικής

### Βιβλιογραφία

- Schmidt R. (1993). Κινητική μάθηση και απόδοση, Μετάφ. Ε.Πολλάτου, Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα
- Rose D. (1997). Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος, Μετάφ. Τζέτζης Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δέρρη, Β., Κουρτέσης Θ., Επιμ. Ε.Κιουμουρτζόγλου, εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη
- Schmidt R. (1988). Motor Control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL
- Schmidt R., Lee T. (1999) Motor control and Learning, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL
- Magill R. (1989). Motor Learning, WCB Publishers, Iowa

### Συζήτηση

- Ποια η διαφορά μεταξύ ομαδοποιημένης-τυχαίας και σταθερής-μεταβαλλόμενης;
- Πώς θα διδάσκατε δύο διαφορετικές δεξιότητες μέσα σε μια διδακτική μονάδα;
- Πώς θα χρησιμοποιούσατε μια συσκευή εξομοίωσης προς όφελος της μάθησης;

## Επίλογος

- Στην ομαδοποιημένη εξάσκηση οι προσπάθειες για μια δεξιότητα παρουσιάζονται κατ' επανάληψη
- Στην τυχαία εξάσκηση ο ασκούμενος εξασκείται σε διαφορετικές δεξιότητες
- Η μεταβαλλόμενη περιλαμβάνει παραλλαγές της ίδιας κίνησης

- Με την μεταβαλλόμενη διευκολύνεται η δυνατότητα γενίκευσης ιδιαίτερα σε πρωτότυπες κινήσεις
- Στην μεταφορά διευκολύνει και η εννοιολογική τους συνάφεια. Όσο προχωρούν τα στάδια μάθησης, η μεταφορά ελαττώνεται διότι εξειδικεύονται οι δεξιότητες.