

ΚΜ 0907- Διάλεξη 3

- Αναμόρφωση προγράμματος σπουδών του Τ.Ε.Φ.Α.Α ΠΘ- Αυτεπιστασία

Λήψη αποφάσεων και απόδοση κάτω από στρες και ψυχική διέγερση.

- Αρχή του ανεστραμμένου U
- Διέγερση ---> το επίπεδο εγρήγορσης ή της ενεργητικότητας του νευρικού συστήματος όπου τα χαμηλά επίπεδα σχετίζονται με τον ύπνο και τα υψηλά με ενοχλητικές ή κρίσιμες περιπτώσεις (κίνδυνος ζωής).

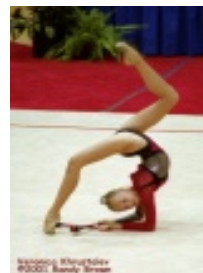
...συνέχεια

- Υψηλό επίπεδο διέγερσης αποτελεσματικό μέχρι ενός ορίου.
- Ανάλογα με :λεπτό ή αδρό μυϊκό έλεγχο και απαιτήσεις στη λήψη απόφασης



*Μεθόδευση πληροφοριών υπό υψηλή διέγερση

- Αντιληπτική εστίαση---> τάση συρρίκνωσης του αντιληπτικού πεδίου(καταδύσεις, οδήγηση)
- Χρησιμοποίηση ειδικών σημείων
- Ιδανικό επίπεδο διέγερσης--> στενότητα προσοχής αποκλείει άσχετες πληροφορίες και αναγνωρίζει τις σχετικές.



Στα υψηλότερα επίπεδα διέγερσης παρατηρείται :

- α) υπερβολική επαγρύπνηση
- --->πανικός
- β) μείωση φυσικού ελέγχου κινήσεων

Πρακτικές εφαρμογές

1. Χαμηλό επίπεδο διέγερσης σε λεπτό κινητικό έλεγχο ή λήψη απόφασης.
2. Ψηλό επίπεδο διέγερσης σε αδρό κινητικό έλεγχο.
3. Καταπολέμηση του στρες στους αθλητές και στους ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Περιορισμένη ικανότητα στην μεθόδευση πληροφοριών από το περιβάλλον---->ΠΡΟΣΟΧΗ
- Η προσοχή συγκεντρώνεται:
- α. αισθητικά γεγονότα(κινήσεις αντιπάλου)
- β. εσωτερικές, πνευματικές λειτουργίες (σύστημα προπονητή)
- γ. κιναισθηση

Συγκεκριμένη χωρητικότητα προσοχής

για κυρίως και δευτερεύουσα δραστηριότητα. Εύκολη κύρια----> μεγάλη χωρητικότητα προσοχής για δευτερεύουσες

Περιληπτικά:
- η προσοχή είναι διαδοχική
- περιορισμένη σε χωρητικότητα
- περιορίζει την δυνατότητα ταυτόχρονης εκτέλεσης κάποιων κινήσεων.

Πότε οι κινήσεις παρεμποδίζουν η μία την άλλη;

Αναγνώριση ερεθίσματος: παράλληλη μεθόδευση πληροφοριών π.χ. χρώμα και σχήμα αντικειμένων, (φαινόμενο Stroop, ο Χ.Α. αυξάνεται όταν υπάρχει διαφορά σε αυτό που γράφεται με αυτό που φαίνεται).

Επιλογή απάντησης:

αυτόματη και ελεγχόμενη μεθόδευση π.χ δύο ενέργειες από τις ο η μία απαιτεί πνευματικές λειτουργίες όπως ντρίπλα στο ποδόσφαιρο και εύρεση μιας λέξης από Γ .

Ελεγχόμενη	Αυτόματη
αργή	γρήγορη
απαιτείται προσοχή	δεν απαιτείται
διαδοχική	παράλληλη

Αυτοματισμός, μονάδες παραγωγής σε πεπειραμένους παίκτες.

- Πλεονεκτήματα- μειονεκτήματα αυτοματισμού: κλειστές εύκολος, ανοιχτές δύσκολος.
- Προπόνηση για αυτοματοποίηση
- π.χ. κόκκινο stop, τηλεκοντρόλ

Προγραμματισμός απάντησης

1. Για παραπλάνηση του αντιπάλου το ερέθισμα να δοθεί ρεαλιστικά.
2. Το χρονικό διάστημα μεταξύ των ερεθισμάτων όχι μικρότερο των 60 ms , ούτε μεγαλύτερο των 150ms.
3. Εξάσκηση σε διάφορα χρονικά διαστήματα.

Παρεμβολή του ενός χεριού στην κίνηση του άλλου: πώς, πότε και γιατί;

- Χρονική διάρθρωση
- ----- > ομαδοποίηση αποτελέσματος. π.χ. κοιλιά - κεφάλι , χτύπημα δαχτύλου , γ-V.

ΤΡΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΜΝΗΜΗΣ

- Αισθητήρια κοντινή μνήμη διάρκεια 1/4 sec, παράλληλα και πολλά ερεθίσματα, συμμετοχή πολλών αισθήσεων.
- Κοντινή μνήμη επιλεκτική μνήμη, περιορισμένη χωρητικότητας, 7+- 2 μηνύματα, 30 sec. διάρκεια(νούμερο τηλεφώνου, time-out).

Μακρινή μνήμη

Πολύ καλά μαθημένες πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί από όλη τη ζωή, κωδικοποίηση, επανάληψη, σύνδεση πληροφοριών μεταξύ τους, ανασύρση.

Βιβλιογραφία

- Schmidt R. (1993). Κινητική μάθηση και απόδοση. Μετάφ. Ε.Πολλάτου, Επιμ. Ε.Κιομουρτζόγλου, εκδόσεις Αθλότοπο, Αθήνα
- Rose D. (1997). Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος. Μετάφ. Τζέτζης, Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δέρρη, Β., Κουρτέσης Θ., Επιμ. Ε.Κιομουρτζόγλου, 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

- Πώς θα βοηθούσατε τους ασκούμενούς σας σε δεξιότητες που απαιτούν αδρό μυϊκό έλεγχο, όσον αφορά το επίπεδο διέγερσής τους;
- Ποια προβλήματα δημιουργούνται από την παράλληλη μεθόδευση πληροφοριών; Πώς αντιμετωπίζονται;

Επίλογος

- Η διαδικασία πληροφόρησης περιλαμβάνει την αναγνώριση ερεθίσματος, την επιλογή και τον προγραμματισμό της απάντησης
- Το ιδανικό επίπεδο διέγερσης εξαρτάται από την φύση των δεξιοτήτων
- Η παρεμβολή στις κινήσεις των δύο χεριών οφείλεται στην κοινή χρονική διάρθρωση
- Υπάρχουν τρία συστήματα μνήμης: η αισθητήρια κοντινή, η κοντινή και η μακρινή μνήμη