

ΚΜ 0907- Διάλεξη 7



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

**Ατομικές διαφορές και
κινητικές ικανότητες**

- Κάποιος που είναι καλός στο τένις είναι το ίδιο καλός και σε άλλα αθλήματα;
- Ποιες είναι οι βαθύτερες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων σε σχέση με τις ικανότητές τους;

- **Ατομικές διαφορές**

- σταθερές διαφορές διάρκειας μεταξύ των ανθρώπων, όσον αφορά την εκτέλεση κάποιας δραστηριότητας.

Χαρακτηριστικά: Σταθερότητα από προσπάθεια σε προσπάθεια, διάρκεια στο χρόνο, δεν φαίνονται από τη διαφορά απόδοσης σε μία και μόνο προσπάθεια.

Ικανότητες:

- Εκ γενετής σταθερή και σχετικά διαρκής ιδιότητα ενός ατόμου που στηρίζει διάφορα είδη κινητικών ή πνευματικών δεξιοτήτων

**ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΩΣ ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ
ΔΕΝ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

20-30 ικανότητες έχουν αναγνωρισθεί:

- - χρόνος αντίδρασης
- - ταχύτητα κίνησης
- - συγχρονισμός μελών του σώματος
- - προσανατολισμός στο χώρο
- - επιδεξιότητα χεριών
- - επιδεξιότητα δακτύλων
- - σταθερότητα βραχίονα-χεριού
- - οπτική οξύτητα
- - κιναισθητική ευαισθησία

- Το επίπεδο απόδοσης σε μια δεξιότητα στηρίζεται σε συνδυασμούς μικρού αριθμού ικανοτήτων

Ικανότητα <-----> Δεξιότητα

Δεξιότητα

- Δεξιότητα είναι η επίδοση κάποιου σε μια δραστηριότητα, διαφοροποιείται με την εξάσκηση,
- Οι δεξιότητες είναι αμέτρητες στον αριθμό.

- Οι ικανότητες σαν περιοριστικοί παράγοντες για την απόδοση.
- Αρκετοί παράγοντες μπορεί να αλλάξουν ώστε να βελτιωθεί η απόδοση
- Αν ο αρχάριος δεν αποδίδει καλά, μπορεί να βελτιωθεί με την αποτελεσματική εξάσκηση

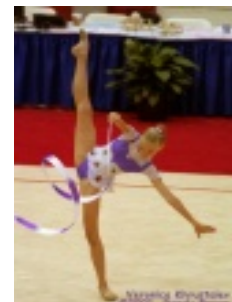
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- Η αναγνώριση και η εκτίμηση διαφορών οδηγεί τα άτομα σε συγκεκριμένα αθλήματα ή αποτρέπει από αυτά.
- 2. Μην οδηγείτε σε κρίση από μερικές προσπάθειες ειδικά σε αρχάριους

- 3. Όταν ο παράγοντας τύχη παίζει σημαντικό ρόλο δώστε δυνατότητα πολλών προσπαθειών.
- 4. Η εξάσκηση αντισταθμίζει τα μειονεκτήματα των ικανοτήτων, προσοχή όμως στην υψηλή απόδοση

- Υπάρχει μια Γενική Κινητική Ικανότητα;
αντίστοιχη με το IQ;
Θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης (Gardner, 1983) καταρρίπτει την μονοδιάστατη νοημοσύνη
Η άποψη φαίνεται λογική αλλά δεν αποδεικνύεται επιστημονικά.
(6 είδη ισορροπίας έχουν μικρή συσχέτιση, r)

- Τιδες ισορροπίες;



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- 1. Χαμηλό επίπεδο σε μια δεξιότητα δεν σημαίνει το ίδιο σε άλλη δεξιότητα ,έστω και αν αυτές μοιάζουν.
- 2. Αλλάζοντας κάπως την δεξιότητα αλλάζει και ο τύπος των απαιτούμενων ικανοτήτων.

- 3. Προσοχή στον σχεδιασμό εξάσκησης για να υπάρχει επιτυχία (ασκήσεις που να μοιάζουν).
- 4. Η απουσία ικανοτήτων μπορεί να καλύπτεται από το επίπεδο εμπειρίας.

- Η υπόθεση Henry (1958) για εξειδίκευση.

Η κινητική συμπεριφορά βασίζεται σε ένα μεγάλο αριθμό ικανοτήτων ίσως και σε χιλιάδες, που είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους και εξειδικευμένες

- - Χρόνος αντίδρασης: ένα μόνο ερέθισμα (100 μ. ταχύτητα)
- - Προσανατολισμός απάντησης: Χ.Α. επιλογής (απόκρουση baseball)
- - Ταχύτητα κίνησης: το μέλος πρέπει να κουνηθεί γρήγορα (αιώρηση μπαστούνιού στο γκολφ)

- Επιδεξιότητα δαχτύλων: χειρισμός μικρών αντικειμένων (πέρασμα κλωστής)
- - Επιδεξιότητα χεριών: χειρισμός μεγάλων αντικειμένων (ντρίπλα στο μπάσκετ).
- - Ολοκλήρωση απάντησης: πολλές πηγές αισθητήριων πληροφοριών (playmaker)
- - Ικανότητες φυσικής επίδοσης: δύναμη, αντοχή κ.λ.π.

Πολυαθλητές;

- - Υποστήριξη από γονείς δίνει διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας
- - Σωματότυπος
- - Προσωπικότητα

Πρακτικές εφαρμογές

- 1. Αν κάποιος είναι επιδέξιος ή αδέξιος σε μία δεξιότητα δεν σημαίνει τίποτα για κάποια άλλη δεξιότητα.
- 2. Η απόδοση σε μια δεξιότητα δεν είναι ενδεικτική για άλλη δεξιότητα της ίδιας κατηγορίας
- 3. Όχι ομαδοποίηση μαθητών με βάση την γενική κινητική ικανότητα, αλλά την εμπειρία τους και την επιδεξιότητα τους στη συγκεκριμένη κίνηση.
- 4. Ενθάρρυνση για συμμετοχή σε πολλές δραστηριότητες από γονείς και δασκάλους

Ταξινόμηση δεξιοτήτων και ανάλυση ασκήσεων

- Ανάλυση δραστηριότητας ανάλογα με τις ικανότητες που απαιτούνται (συστατικά). Έμφαση σε αυτό το χαρακτηριστικό για βελτίωση απόδοσης.

Πρόβλεψη και επιλογή

- Κατανόηση ικανοτήτων για τη δεξιότητα - κριτήριο
- Πόσο ενδεικτική είναι για την μελλοντική δυνατότητα στη δεξιότητα-κριτήριο.
- Ο τύπος των ικανοτήτων αλλάζει με την προπόνηση και την εμπειρία, για τους αρχάριους χρειάζεται πνευματική προσπάθεια που στη συνέχεια εξαφανίζεται. Όχι επιλογή βάση της αρχικής απόδοσης γιατί οι ικανότητες αλλάζουν με την εξειδίκευση

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- 1. Η πρόβλεψη στον αθλητισμό πρέπει να χρησιμοποιείται με επιφύλαξη.
- 2. Τα αρχικά στάδια εξάσκησης δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν δείκτης μελλοντικής απόδοσης.
- 3. Δώστε χρόνο για εξάσκηση για να καταλάβετε τις εξειδικευμένες ικανότητες.

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

- Σε τι βοηθά τον διδάσκοντα ο διαχωρισμός της ικανότητας από την δεξιότητα;
- Πώς σχετίζεται η πρόβλεψη με τις ατομικές διαφορές; Ποιοι παράγοντες την περιορίζουν;
- Πώς αλλάζει ο τύπος των ικανοτήτων ανάλογα με την εξάσκηση;

⋮

Επίλογος

- Οι ικανότητες είναι σταθερά χαρακτηριστικά, γενετικά προκαθορισμένα
- Για κάθε δεξιότητα απαιτούνται διαφορετικά σετ ικανοτήτων
- Δεν υπάρχει γενική κινητική ικανότητα
- Ο τύπος των ικανοτήτων αλλάζει με την εξάσκηση οπότε η πρόβλεψη απαιτεί προσοχή