

ΚΜ 0907- Διάλεξη 9



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

Προετοιμασία και Τεχνικές για το Σχεδιασμό της Εξάσκησης



- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε έναν αθλητή να βελτιώσει το σερβίς του, όταν εκτελεί με λάθος τρόπο το πέταγμα της μπάλας; Εξάσκηση μεμονωμένα στο πέταγμα, ή σε ολόκληρη την κίνηση;
- Πώς διδάσκεται μια χορευτική ρουτίνα;
- Πόση εξάσκηση και πόση ξεκούραση;

ΦΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

- 1. Λεκτική-γνωστική φάση
- Η κίνηση εντελώς καινούργια για τον ασκούμενο, καθορισμός του τι κάνω, ποιος ο στόχος της κίνησης, γρήγορη βελτίωση, κινήσεις απότομες και σπασμωδικές, χρονοβόρα η διαδικασία λήψης απόφασης, αυτοομιλία, υψηλές απαιτήσεις προσοχής.



2. Κινητική φάση

- Κινητικά προγράμματα
- σταθερότητα
- πρόβλεψη, συγχρονισμός
- μείωση αυτοομιλίας
- μείωση απόδοσης



3. Αυτόνομη φάση

- Επιδεξιότητα
- ελάττωση προσοχής
- στρατηγική, στυλ



Σκέψεις πριν την εξάσκηση

- Παρουσίαση δεξιοτήτων για δημιουργία κινήτρων
- καθορισμός στόχων για μάθηση

Παρουσίαση της κίνησης

- Μεταφορά της γενικής ιδέας
- οδηγίες
- μάθηση με παρατήρηση
- επίδειξη και μοντέλα

Θεωρητικές αρχές της εξάσκησης

- Ποιότητα και ποσότητα εξάσκησης
- η μάθηση σε σχέση με την απόδοση κατά την διάρκεια της εξάσκησης
- αντιμαχόμενοι στόχοι, εξάσκηση-έλεγχος
- περίοδος εξάσκησης πιο αποτελεσματική, δοκιμή διαφορετικών συλ
- περίοδος αυτοελέγχου και ελέγχου

Πρακτικές εφαρμογές

- Χωρίστε το μάθημα σε εναλλασσόμενες φάσεις εξάσκησης και αυτοελέγχου
- Για τη φάση εξάσκησης, παραλλαγές στο ίδιο θέμα
- Για τη φάση αυτοελέγχου, καλύτερη εκτέλεση
- Αυξήστε το κίνητρο με σημειώσεις και αυτοτεστ

Τεχνικές βοήθειας

- Η καθοδήγηση είναι δυναμική και αποτελεσματική και αποτελεί μεταβλητή απόδοσης.
- Στο τεστ διατήρησης, όπου αποσύρεται, οι ασκούμενοι μπορεί να εκτελούν και χειρότερα από εκείνους που δεν είχαν καθοδήγηση κατά την εξάσκηση.

Καθοδήγηση πού;

- Στα αρχικά στάδια μάθησης, γιατί μετά αλλοιώνεται η δυναμική της κίνησης.
- Στις επικίνδυνες κινήσεις για αποφυγή τραυματισμού.

Μερική- ολική εξάσκηση

- Σε αργές διαδοχικές κινήσεις, χωρίς αλληλεπίδραση μεταξύ στοιχείων, αποτελεσματική η μερική εξάσκηση.
- Σε γρήγορες προγραμματισμένες κινήσεις, αποτελεσματική η ολική εξάσκηση.
- Σε αλληλεπίδραση μεταξύ των στοιχείων, ολική.

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

- Σας είναι εμφανή τα διαχωριστικά χαρακτηριστικά μεταξύ των τριών φάσεων μάθησης; Αναλύστε τα για μια γνωστή σας δεξιότητα
- Πώς θα ταξινομούσατε δεξιότητες ανάλογα με την πιο αποτελεσματική μέθοδο εξάσκησης (μερική-μαζική)

Επίλογος

- Στην γνωστική φάση μάθησης κυριαρχεί ο καθορισμός στόχου της κίνησης, υψηλή προσοχή, αυτοομιλία
- Στην κινητική, αναπτύσσονται οι κινητικοί σχεδιασμοί
- Στην αυτόνομη γίνεται αυτοματοποίηση των κινήσεων.

- Οι τεχνικές βοήθειας είναι χρήσιμες μόνο στα πρώτα στάδια εκμάθησης
- Η νοερή εξάσκηση είναι χρήσιμη ιδιαίτερα σε δεξιότητες με υψηλές γνωστικές απαιτήσεις
- Σε γρήγορες κινήσεις με στενή αλληλεπίδραση των μερών τους, συνιστάται η μαζική εξάσκηση
- Σε διαδοχικές και πολύπλοκες κινήσεις συνιστάται η μερική εξάσκηση

- Η αύξηση του χρόνου ανάπαυσης μεταξύ των προσπαθειών στις συνεχείς δεξιότητες βελτιώνει την μάθηση.
- Δεν συμβαίνει το ίδιο και στις διακεκομμένες
- Οι ενεργειακές απαιτήσεις της κίνησης καθορίζουν την αναλογία μεταξύ εξάσκησης και ξεκούρασης