

Τι έχουμε κάνει ως τώρα

➤ Κινητική Μάθηση

- Επιστήμη

- Ορισμός

- Σύνολο διεργασιών (εκμάθηση – εξάσκηση) και η εμπειρία που οδηγούν σε σχετικά μόνιμες αλλαγές στην δεξιότεχνική κινητική απόδοση (π.χ. πάσα πλασέ).

➤ Στάδια της Μάθησης

ΣΗΜΕΡΑ

- Με πιο λειτουργικό – νευροφυσιολογικό σύστημα του ανθρώπου μαθαίνουμε ;
-
- Μήπως με την μνήμη;
-
- Τι σχέση έχει η μάθηση με την μνήμη;
-
- Ποια είναι τα είδη της μνήμης;
-
- Πως λειτουργεί ο μηχανισμός της μνήμης και μέσω αυτού μπορώ και εκτελώ την δεξιότητα (π.χ, πάσα πλασέ);

Θα καταλήξουμε



ΜΝΗΜΗ

Το νευροφυσιολογικό σύστημα του ανθρώπου στο οποίο διατηρείται η γνώση ή κινητική γνώση (αθλητική δεξιότητα / τεχνική π.χ. πάσα πλασέ)

Ο τύπος των γνώσεων που αποθηκεύονται στη μνήμη είναι διαφορετικών ειδών και μπορεί να είναι:

- δηλωτική γνώση (declarative knowledge), τι;
- διαδικαστική γνώση (procedural knowledge), πως;
- πλαίσιοθετημένη γνώση (knowledge). Πότε και γιατί;

Ωχ τι έννοιες!!!

Ένας τρόπος για να χωρίσουμε τα είδη των γνώσεων που αποθηκεύονται στη Μνήμη είναι να τις χωρίσουμε ανάλογα με τις ερωτήσεις που απαντούν.

«τι;»,

- Η «δηλωτική» γνώση ερμηνεύει τη γνώση του «τι πρέπει να κάνω» για να εκτελεστεί μια δεξιότητα, εμπεριέχει δηλαδή όλες οι πληροφορίες, τους κανόνες και την αντίληψη της κινητικής εκτέλεσης

«πώς;»,

- Η «διαδικαστική» γνώση ερμηνεύει τη γνώση του «πώς πρέπει να το κάνω», π.χ. την ικανότητα εκτέλεσης της δεξιότητας.

«πότε και γιατί;»

- Περιλαμβάνει ικανότητες για πρόβλεψη, λήψη απόφασης και επιλογή απάντησης προκειμένου να γίνει η κινητική εκτέλεση.

- Σκέψου όλα τα παραπάνω με την κινητική γνώση – δεξιότητα της πάσας πλασέ

Τι;

Πως;

Πότε και γιατί;

Κινητική Μάθηση και Μνήμη

- Σύνολο διεργασιών (εκμάθηση – εξάσκηση) και η εμπειρία που οδηγούν σε σχετικά μόνιμες αλλαγές στην δεξιολογική κινητική απόδοση (π.χ. πάσα πλασέ).

Χωρίς αποθήκευση δεν υπάρχει μόνιμη γνώση, κινητική ή άλλου είδους

Την κινητική δεξιότητα της **πάσας πλασέ** για να την μάθεις πρέπει να γίνουν διεργασίες ώστε να **αποθηκευτεί στην μνήμη** και όταν χρειαστεί **να ανασυρθεί** από εκεί και **αυτόνομα να αναπαραχθεί** στον αγώνα

Η **αποθήκη** είναι η μνήμη και η **διεργασία** είναι η μάθηση το αποτέλεσμα είναι η **κινητική γνώση** (εκτέλεση της πάσας στο γήπεδο).

Πώς ;

Η προπόνηση κάνει αυτή την διεργασία: θέλει να βάλει στην μνήμη την πάσα πλασέ και όταν χρειαστεί στο γήπεδο να την ανασύρει από την μνήμη και να την εκτελέσει.

ΜΝΗΜΗ

Αισθητήρια καταγραφή

Η αισθητήρια καταγραφή (ή μνήμη) συγκρατεί πληροφορίες για ελάχιστο χρόνο (από χιλιοστά του δευτερολέπτου έως 1-2 δευτερόλεπτα).

Πολλοί ερευνητές θεωρούν ότι είναι περισσότερο μία αντιληπτική λειτουργία, παρά ένα είδος μνήμης.

ΜΝΗΜΗ

Βραχύχρονη Μνήμη

Η βραχύχρονη μνήμη συγκρατεί πληροφορίες για μερικά δευτερόλεπτα έως και λίγα λεπτά.

Το πιο διαδεδομένο μοντέλο λειτουργίας της βραχύχρονης μνήμης, είναι το μοντέλο της «εργαζόμενης μνήμης» του Baddeley.

Η βραχύχρονη μνήμη είναι ιδιαίτερα σημαντική δομή, διότι εμπλέκεται και στη χρήση των πληροφοριών που ανασύρουμε από τη μνήμη μας.

ΜΝΗΜΗ

Μακρόχρονη Μνήμη

Η μακρόχρονη μνήμη συγκρατεί πληροφορίες για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Αποτελεί τον κύριο αποθηκευτικό χώρο της Μνήμης.

Η χωρητικότητα της ΜΜ είναι απροσδιόριστη

- παράδειγμα

Μακρά μνήμη

- συσκευή αποθήκευσης τραγουδιών MP3 απεριόριστης χωρητικότητας και συνεχώς αποθηκεύετε σε αυτή τραγούδια με σκοπό να τα ακούσετε αργότερα. Κάποια στιγμή θα έχετε μια τεράστια βάση τραγουδιών.
- Όταν όμως θα θελήσετε να ακούσετε κάποιο από αυτά θα πρέπει να το διαλέξετε και να το βρείτε ανάμεσα σε ένα τεράστιο πλήθος τραγουδιών.
- Φανταστείτε πόσο δύσκολο θα ήταν αυτό αν δεν είχατε ένα τρόπο καταχώρησης που θα σας έδινε τη δυνατότητα να γνωρίζετε ανά πάσα στιγμή πού βρίσκεται το κάθε τραγούδι.
- Η Μακρά Μνήμη έχει τη δυνατότητα της καταχώρησης γνώσεων με τέτοιο τρόπο ώστε οι γνώσεις αυτές να είναι εύκολα προσβάσιμες.

- Όμως, ο τρόπος λειτουργίας της δεν μπορεί να ταυτιστεί με τον τρόπο λειτουργίας μιας MP3 συσκευής ή γενικά μιας συσκευής ηλεκτρονικής μνήμης, διότι η Μακρά Μνήμη μας **υπόκειται σε βιολογικούς περιορισμούς** που διαφοροποιούν σημαντικά τη λειτουργία της από αυτή των ηλεκτρονικών συσκευών μνήμης.
- Για παράδειγμα, η Μακρά Μνήμη υπόκειται στο **φαινόμενο της λήθης**, δηλαδή υπάρχουν μνήμες που χάνονται με την πάροδο του χρόνου.
- Επίσης, καμία οπτική εμπειρία δεν αποθηκεύεται **απλά ως μια φωτογραφία** που ανακαλείται αυτούσια όταν τη χρειαζόμαστε (όπως δηλαδή γίνεται με τις φωτογραφίες που έχουμε αποθηκεύσει στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή μας).
- Η συγκεκριμένη μνήμη της οπτικής εμπειρίας που θέλουμε να **ανακαλέσουμε ξαναδημιουργείται** τη στιγμή που την ανακαλούμε με αποτέλεσμα να επηρεάζεται από διάφορες «παρεμβολές» που έχουν υπάρξει, είτε κατά τη διάρκεια της εμπειρίας (πχ φόβος, άγχος), είτε μετά την καταχώρηση αυτής

Στάδια μάθησης σε σχέση με τα είδη γνώσης και τα είδη μνήμης

1. **Αρχικό /γνωστικό στάδιο**

έχουν τη **δηλωτική γνώση** (τι πρέπει να κάνουν – τους κανόνες – τα σημεία κλειδιά μιας δεξιότητας)

Αισθητηριακή μνήμη – μνήμη εργασίας



2. **Ενδιάμεσο ή κινητικό στάδιο μάθησης**

διαδικαστική γνώση (πως το κάνουν)

Πλαισιοθετημένη γνώση (πότε και γιατί)

(ΜΔΜ) μνήμη εργασίας.

Δεν είναι σίγουρο ότι θα έχουν την ικανότητα εκτέλεσης.

Η ικανότητα εκτέλεσης αποκτάται μετά από πολλές προσπάθειες.



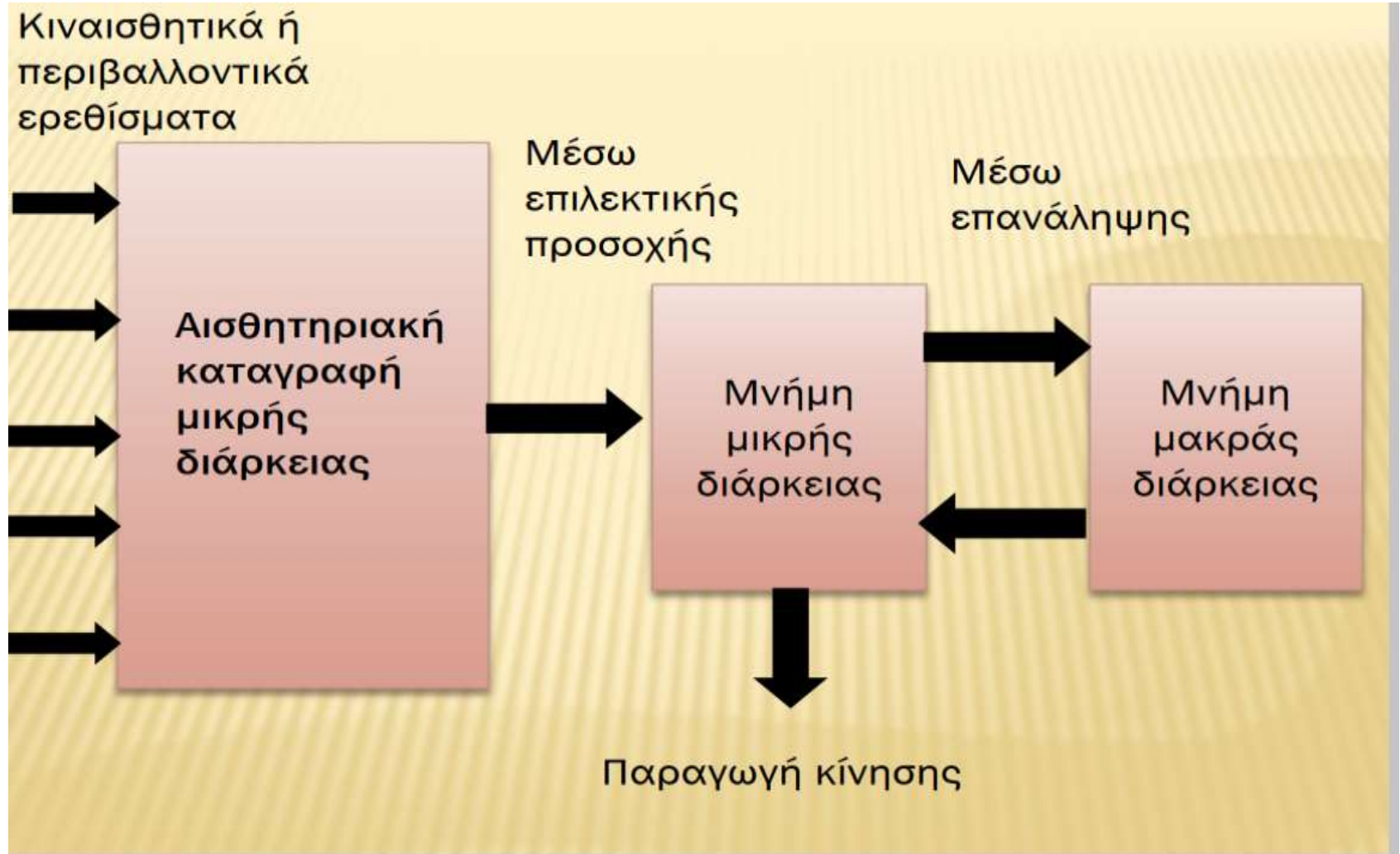
3. **Τελικό -Αυτόνομο Στάδιο Μάθησης**

Όλες οι γνώσεις **δηλωτική-κινητική - πλαισιοθετημένη**

εκτελείται αυτόνομα με ανάσυρση

χρήση **της μνήμης εργασίας** αφού αποθηκεύτηκε στην **(ΜΜΑΔ)**

καταλήξαμε



Στάδια μάθηση σε σχέση με τα είδη γνώσης και τα είδη μνήμης με δεξιότητα

π.χ. πάσα πλασέ

1. **Αρχικό /γνωστικό στάδιο** (αθλητής – διδάσκων)

έχουν τη **δηλωτική γνώση** (τι πρέπει να κάνουν – τους κανόνες – τα σημεία κλειδιά μιας δεξιότητας)

Αισθητηριακή μνήμη – μνήμη εργασίας



2. **Ενδιάμεσο ή κινητικό στάδιο** μάθηση (αθλητής – διδάσκων)

διαδικαστική γνώση (πως το κάνουν)

Πλαισιοθετημένη γνώση (πότε και γιατί)

(ΜΔΜ) μνήμη εργασίας.

Δεν είναι σίγουρο ότι θα έχουν την ικανότητα εκτέλεσης.

Η ικανότητα εκτέλεσης αποκτάται μετά από πολλές προσπάθειες.



3. **Τελικό -Αυτόνομο Στάδιο** Μάθησης (αθλητής – διδάσκων)

Όλες οι γνώσεις **δηλωτική-κινητική - πλαισιοθετημένη**

εκτελείται αυτόνομα με ανάσυρση

χρήση **της μνήμης εργασίας** αφού αποθηκεύτηκε στην **(ΜΜΑΔ)**