

ΚΜ 0907- Διάλεξη 1

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

- Εισαγωγή στην Κινητική Εκτέλεση και Μάθηση



Απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως:

- Πώς η Ν. Κομανέτσι έγινε θρύλος;
- Πώς παραπληγικοί άνθρωποι κερδίζουν μαραθώνιους;
- Πώς κάποιος μπορεί να έχει υψηλές επιδόσεις στο τένις, στο μπάσκετ και στο σκι;

Εισαγωγή της έννοιας της δεξιότητας

- Η ανθρώπινη ικανότητα να εκτελεί δεξιότητες αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό της ύπαρξής μας.
- Συγχρονισμός μυϊκών μονάδων, δυναμικές δραστηριότητες, κινήσεις ακρίβειας,
- Εκ γενετής συμπεριφορές: περπάτημα, τρέξιμο, μάσημα, ισορροπία, αποφυγή πόνου.

Ορισμοί δεξιοτήτων

- Guthrie, 1952: Δεξιότητα είναι η ικανότητα που έχει κάποιος ώστε να πετύχει ένα τελικό αποτέλεσμα με τη μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά και τη λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, ή χρόνου και ενέργειας.
- Π.χ. κατακόρυφος και κίνηση δαχτύλου, "βελάκια" σε στόχο, τακτική στο μπάσκετ, έκφραση στο χορό.

Συστατικοί παράγοντες δεξιοτήτων

- Αντίληψη-κατανόηση σχετικών συνθηκών του περιβάλλοντος.
- Απόφαση για το τι, το που και το πώς θα γίνει κάτι.
- Οργανωμένη μυϊκή δραστηριότητα για τη δημιουργία κινήσεων.

Ταξινομήσεις δεξιοτήτων

1. ανάλογα με το περιβάλλον

- Ανοιχτές δεξιότητες
 - περιβάλλον ποικίλο και απρόβλεπτο κατά τη διάρκεια της κίνησης π.χ. κίνηση μπάλας και αντιπάλου στις αθλοπαιδιές, στο τένις.
- Κλειστές δεξιότητες
 - περιβάλλον σταθερό και προβλεπόμενο π.χ. ρουτίνα γυμναστικής, κολύμπι.



Copyright 1998 Guillaume Dion

2. ανάλογα με τη ροή της κίνησης

- A) Διακεκομμένες
 - καθορισμένη αρχή και τέλος, με σύντομη χρονική διάρκεια π.χ. ρίψη, κλωσά μπάλας
- B) Συνεχείς
 - χωρίς συγκεκριμένη αρχή και τέλος, ροή για πολλά λεπτά π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, ποδήλατο.
- Γ) Διαδοχικές
 - σύνολο διακεκομμένων δεξιοτήτων δεμένων μεταξύ τους σε περιήλκη κίνηση π.χ. πρόγραμμα γυμναστικής.



3. ανάλογα με τη φύση της κίνησης

- Κινητικές δεξιότητες
- παράγοντας της επιτυχίας η ποιότητα της κίνησης, απουσιάζει η απόφαση για το ποια κίνηση θα γίνει π.χ. άλμα εις ύψος.
- Γνωστικές δεξιότητες
- η φύση της κίνησης δεν είναι σημαντική όσο η απόφαση π.χ. σκάκι.



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

- Γιατί είναι σημαντικό να διαχωρίζονται οι δεξιότητες σε κατηγορίες;
- Δώστε μερικά παραδείγματα γνωστών σας δεξιοτήτων . Που θα τις εντάσσατε και γιατί;

Επίλογος

- Δεξιότητα είναι η ικανότητα που έχει κάποιος να πετύχει ένα τελικό αποτέλεσμα με τη μεγαλύτερη δυνατή σιγουριά και τη λιγότερη κατανάλωση ενέργειας, ή χρόνου και ενέργειας
- Κατηγορίες δεξιοτήτων
- Ανάλογα με το περιβάλλον-ανοικτές/κλειστές

- Ανάλογα με τη ροή της κίνησης- διακεκομμένες/ συνεχείς/ διαδοχικές
- Ανάλογα με την φύση τους- γνωστικές/ κινητικές