

Μάθηση – Απόδοση.

Διαφοροποιήσεις στην Κινητική Συμπεριφορά

Μάθημα 710 Μάθηση - Απόδοση

Διάλεξη 1η



Στόχοι- περιεχόμενο διάλεξης

- ❑ Ορισμός μάθησης διαφορές με την απόδοση
- ❑ Αξιολόγησης Μάθησης
- ❑ Στάδια μάθησης - & κινητικό πρόγραμμα
- ❑ Είδη δεξιοτήτων
- ❑ Μοντέλο ανθρώπινης απόδοσης & έλεγχος κινήσεων
- ❑ Χρήση ανατροφοδότησης
- ❑ Κινητικό σχήμα
- ❑ Μέθοδοι εξάσκησης



Μάθηση

- ❑ μόνιμες
- ❑ σταθερές
- ❑ αποτέλεσμα εμπειρίας-εξάσκησης
- ❑ αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά (απόδοση)
- ❑ Δεν υπάρχει «καλό» και «κακό»



Αντιμαχόμενοι στόχοι

- Ο διαθέσιμος χρόνος είναι δεδομένος και περιορισμένος.



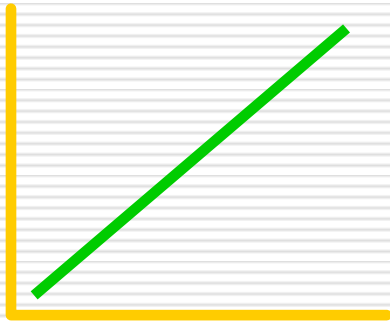
- Τα κινητικά στοιχεία – δεξιότητες προς μάθηση είναι περισσότερα από ένα.
-

Αξιολόγηση της μάθησης

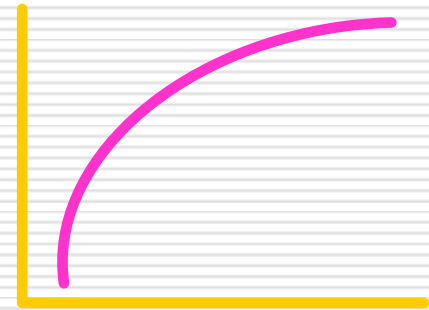
- ❑ Καμπύλες απόδοσης - βελτίωση & σταθερότητα
- ❑ Μέτρηση διατήρησης - μονιμότητα
- ❑ Μέτρηση μεταφοράς - προσαρμοστικότητα



Καμπύλες απόδοσης – τύποι



Γραμμική

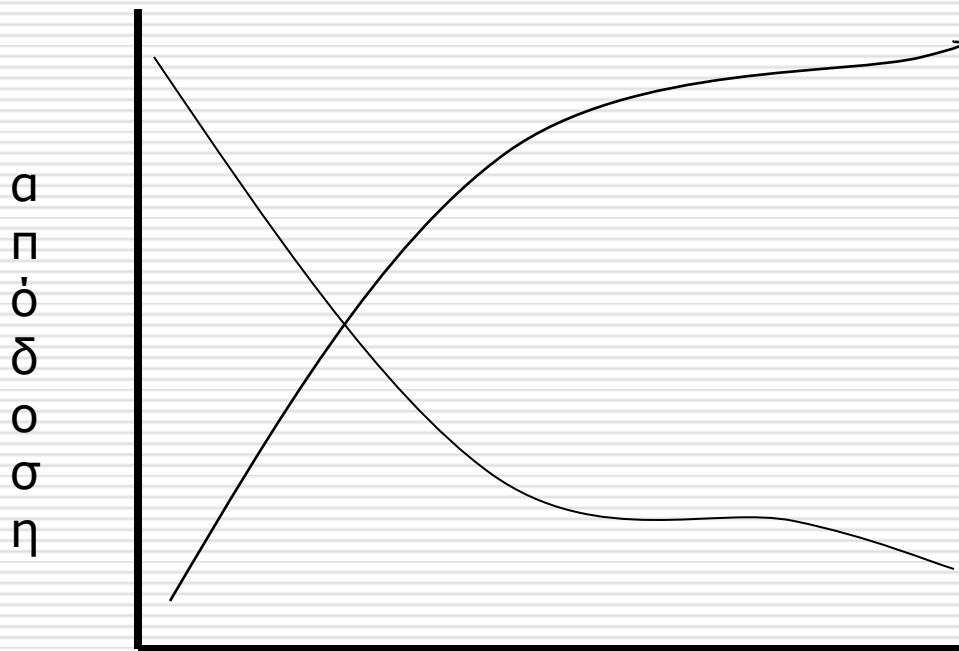


Επιταχυνόμενη
αρνητικά



Επιταχυνόμενη
θετικά

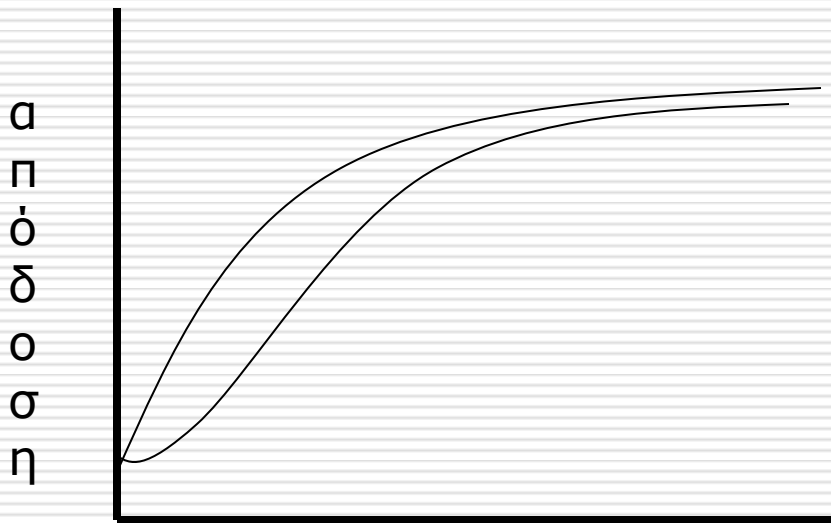
Καμπύλες απόδοσης



Χρόνος - εξάσκηση

Νόμος μάθησης

- ❑ Μεγάλες αλλαγές - βελτιώσεις της απόδοσης στην αρχική φάση της εξάσκησης.
- ❑ Στη συνέχεια οι αλλαγές είναι μικρότερες.



Ο ρυθμός βελτίωσης της απόδοσης είναι ανάλογος με την «ποσότητα» βελτίωσης της απόδοσης που υπολείπεται.

Χρόνος - εξάσκηση

Μέτρηση διατήρησης & μεταφοράς

ΑΡΧΙΚΗ

ΤΕΛΙΚΗ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Εξάσκηση

ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Σχεδιασμός για αξιολόγηση της μάθησης

□ Αρχική μέτρηση

- Παρέμβαση – εφαρμογή προγράμματος εξάσκησης

□ Τελική μέτρηση

- Καμία επαφή – εξάσκηση με τα σχετικά αντικείμενα.

□ Μέτρηση Διατήρησης

Οι δοκιμασίες αξιολόγησης

- Αρχική, τελική και μέτρηση διατήρησης περιλαμβάνουν τις ίδιες δοκιμασίες κάτω από τις ίδιες συνθήκες.



Αλλαγές = Μέτρηση μεταφοράς – ικανότητα γενίκευσης

Αξιολόγηση Περιεχόμενο και στόχος

Δραστηριότητα	Αποτέλεσμα	Απόδοση	Διαδικασία
Σκοποβολή (περίστροφο)	Πρώτη θέση στο τοπικό πρωτάθλημα	Αύξηση των κεντρικών στοχεύσεων από 60% σε 70%	Ήρεμη εκπνοή πριν από κάθε πάτημα σκανδάλης
Σκι θαλάσσης	Πρόκριση στην τελική φάση του τοπικού πρωτάθλημα	Αύξηση των επιτυχημένων ανοιχτών περασμάτων από 4 σε 5	Επικέντρωση του βλέμματος στην εξωτερική γωνία του περάσματος
Πετοσφαίριση	Πρώτη θέση στο τοπικό πρωτάθλημα	Αύξηση του ποσοστού υποδοχής από 62% σε 75%	Πέρασμα των χεριών στο άλλο γήπεδο σε όλες τις προσπάθειες μπλοκ

Αλλαγές στην απόδοση αποτέλεσμα της μάθησης – Στάδια μάθησης

- Αρχικό στάδιο - Απόκτηση Συναρμογής
 - Κατανόηση της φύσης της δεξιότητας (παρατήρηση – αισθητηριακές πληροφορίες)
 - Ο ασκούμενος απλοποιεί το «κινητικό πρόβλημα» αποκλείοντας βαθμούς ελευθερίας – α. διατηρεί σταθερές τις γωνίες των αρθρώσεων καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης β. συνενώνει και δεσμεύει την κίνηση των αρθρώσεων ώστε να είναι σε πλήρη συμφωνία



Ενδιάμεσο στάδιο

- ❑ Τροποποίηση – προσαρμογή του κινητικού προγράμματος
- ❑ Αναγνώριση των λαθών
- ❑ Κατανόηση της σχέσης μεταξύ του προγραμματισμού και παραγωγής των κινήσεων με το αποτέλεσμα στο περιβάλλον



Χαρακτηριστικά Κινητικής Απόδοσης

Άκαμπτη κίνηση	Πιο χαλαρή	Αυτόματη
Έλλειψη ακρίβειας	Πιο ακριβής	Ακριβής
Αστάθεια	Πιο σταθερή	Σταθερή
Αργή – διακοπτόμενη	Μεγαλύτερη ροή	Απόλυτη ροή
Ντροπαλή	Πιο αποφασιστική	Αποφασιστική
Αναποφάσιστη	Πιο αποφασιστική	Σίγουρη
Έλλειψη προσαρμοστικότητας	Μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα	Προσαρμοστικότητα
Όχι αποτελεσματική	Πιο αποτελεσματική	Αποτελεσματική
Πολλά λάθη	Λίγα λάθη	Αναγνώριση λαθών

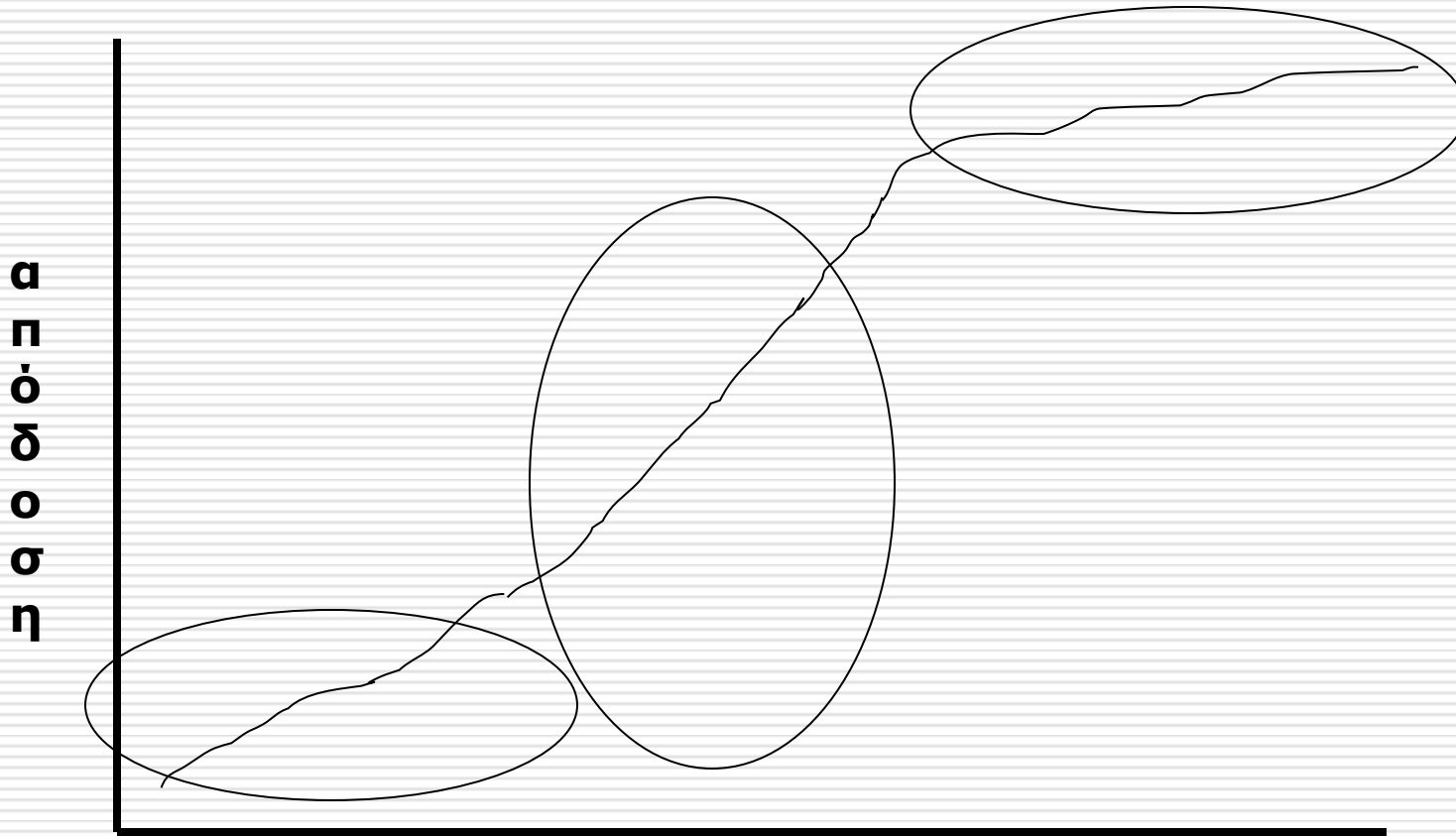
Τελικό - Αυτόνομο στάδιο

Έλεγχος – προσαρμογή κίνησης

- Η προσοχή κατευθύνεται σε άλλα σημεία της εκτέλεσης
- Περιορισμός των λαθών
- Απελευθέρωση – επανάθεση βαθμών ελευθερίας και ενσωμάτωση τους στις συντονιστικές δομές



Καμπύλη Μάθησης



Χρόνος - εξάσκηση

Χαρακτηριστικά του αθλητή που επηρεάζουν τη μάθηση

- Κίνητρα
 - Το κίνητρο που αντιλαμβάνεται ο αθλητής για μάθηση σχετίζεται με την αντίληψη που έχει για την επιτυχία των στόχων του.
 - Οι αντιλήψεις αυτές διαμορφώνονται με κρίσεις που αφορούν
 - α. την ατομική του απόδοση με αυτή των συναθλητών του (norm referenced judgments) και
 - β. την ατομική του απόδοση σε σχέση με τον στόχο της δεξιότητας (task referenced judgments).



Προηγούμενες εμπειρίες

Κινητικά, αντιληπτικά και γνωστικά στοιχεία.

Δραστηριότητες	Κινητικά στοιχεία	Αντιληπτικά στοιχεία	Γνωστικά στοιχεία
Tennis – Badminton	Στροφή του ώμου πριν από το χτύπημα	Οπτική ακολουθία της μπάλας - φτερό	Μεταβλητότητα στην επιλογή της βολής
Bowling - Shuffleboard	Ακολουθία του αντικειμένου προς την πορεία κίνησης του	Εκτίμηση της θέσης του στόχου	Αποτελεσματική τοποθέτηση του αντικειμένου
Χόκεϊ στον πάγο Ποδόσφαιρο	Διατήρηση δυναμικής ισορροπίας με χειρισμό αντικείμενο	Ακριβής υπολογισμός της κίνησης των αντιπάλων	Διατήρηση σωστής θέσης μέσα στον αγωνιστικό χώρο σε σχέση με τους συμπαίκτες

Είδη δεξιοτήτων

- ❑ Εκτέλεση σε σταθερό ή μεταβαλλόμενο περιβάλλον
- ❑ Απαιτήση για επιλογή της απάντησης ή για εκτέλεση αυτής
- ❑ Περιλαμβάνονται κινήσεις με ξεκάθαρη αρχή και τέλος ή συνεχιζόμενες κινήσεις
- ❑ Κινήσεις με ζητούμενο την ακρίβεια ή την υπερνίκηση αντίστασης
- ❑ Σύνθετες ή απλές

