

# \* Από τις παιγνιώδεις δραστηριότητες στην εξάσκηση

**Η ανάπτυξη της αθλητικής αριστείας στην τακτική στα ομαδικά αθλήματα**

Ελένη Ζέτου

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια  
ΣΕΦΑΑ, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.



# Σήμερα θα μιλήσουμε για:

- A. Τα στάδια της αθλητικής ανάπτυξης
  
- B. Στην ανάπτυξη της τακτικής στα ομαδικά σπορ



- \* Τις γενικές κατηγορίες δραστηριοτήτων που οι αθλητές μπορούν να εμπλακούν κατά την ανάπτυξή τους
- \* Αλλαγές στον τύπο των δραστηριοτήτων που εμπλέκονται οι άριστοι αθλητές στα διαφορετικά επίπεδα ανάπτυξής τους.
- \* Αλλαγές στις κοινωνικές επιρροές των αθλητών στα διαφορετικά επίπεδα της ενασχόλησής τους με τα σπορ.





## Πιο συγκεκριμένα:

\* Στο πως ένας αθλητής μένει παρακινημένος για 10 χρόνια και τις 10.000 ώρες εξάσκησης που απαιτούνται για την ανάπτυξη της αθλητικής αριστείας.



\* Στο ρόλο του προπονητή. Πως οι καλύτεροι προπονητές **διδάσκουν, ασκούν κριτική, υποστηρίζουν και παρακινούν** τους αθλητές τους;



# \* Στάδια ανάπτυξης και δέσμευσης στον αθλητισμό

Ο Bloom και οι συν (1985) εξέτασαν 120 άτομα, άριστα στην επιστήμη, στην τέχνη και στον αθλητισμό.

Αποτελέσματα: 3 στάδια

- \* Τα πρώιμα χρόνια (early)
- \* Τα μέσα χρόνια (middle) και
- \* Τα μετέπειτα χρόνια (later)

«τι κάνει και πως το κάνει κάποιος που μαθαίνει και πως αλλάζουν τα δεδομένα με την πάροδο του χρόνου, είναι οι πιο σημαντικές μεταβλητές, από το ποσοστό του χρόνου που δαπανάται σε μια δραστηριότητα» Sosniak (1985).

Η αθλητική ανάπτυξη μεταξύ δυο αθλητών μπορεί να διαφέρει εξ' αιτίας:

- \* διαφορετικών συνθηκών μάθησης
- \* από τις μεθόδους καθοδήγησης
- \* από το συναισθηματικό περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η μάθηση.



- \* Διαφορές στο περιβάλλον μάθησης στην παιδική ηλικία οδηγεί σε διαφορές μεταξύ άριστων και λιγότερο άριστων αθλητών:
- \* στην παρακίνηση για εξάσκηση,
- \* στον τύπο των δεξιοτήτων που αποκτούνται και
- \* πως και πότε αναπτύσσονται οι εξαιρετικές ικανότητες.

**Ευαίσθητη περίοδος: οι σημαντικές αποφάσεις, η βοήθεια γονέων...**

Στην ανάπτυξη των άριστων αθλητών η πιο ευαίσθητη περίοδος είναι εκείνη που πρέπει να πάρουν **σοβαρές αποφάσεις** για τη συμμετοχή τους στα σπορ και που περιέχει την μείωση των παιχνιδιού μορφής δραστηριοτήτων σε πιο σοβαρές μορφές εξάσκησης.

Αυτή η περίοδος της μετάβασης από φαίνεται να συμπίπτει με σημαντικούς αναπτυξιακούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση των άριστων κατά τη διάρκεια της παιδικής και μεγαλύτερης ηλικίας.



# \* Παραδείγματα στο τένις και την κολύμβηση

Monsaas, (1985); Kalinowski, (1985)

- \* Διαφορές στη χρονολογική ηλικία έναρξης
- \* Αρχή δοκιμάζοντας άλλα σπορ σε παιγνιώδη και διασκεδαστικό περιβάλλον (4 από τους 18)
- \* Αργότερα αλλάζει το περιβάλλον και γίνεται πιο ειδικό στο σπορ και με περισσότερη ώρα εξάσκησης (12-13x.)
- \* Αργότερα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους οι αθλητές δέχονται ακόμη πιο εκπαιδευτικά ερεθίσματα από το περιβάλλον στο σπίτι και από τους προπονητές τους που καθοδηγούν την ανάπτυξη της απόδοσής τους.



# \* Τένις και κολύμβηση

\* **Πρώιμα χρόνια:** 14 από 18 τενίστες ξεκίνησαν από άλλες δραστηριότητες, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, μπίτζμπολ, στίβο. Επιλογή αθλήματος στα 13-15 τέλος γυμνασίου.

\* **Μέσα χρόνια:**

1. Αρχίζουν να βλέπουν τους εαυτούς τους ως παίκτες του τένις.
2. Χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση με έμφαση στην τεχνική και στρατηγική
3. Χαρακτηρίζεται από το χρόνο που ενασχολούνται με το άθλημα.

\* **Μετάπειτα χρόνια:** Στο τρίτο στάδιο (στο κολέγιο) παίρνουν την απόφαση να παίξουν τένις όλο το χρόνο, όλο και περισσότερες ώρες.

Κολύμβηση: 1<sup>ο</sup> στάδιο: 2 ½ χρόνια

2<sup>ο</sup> στάδιο: από 7 ετών

3<sup>ο</sup> στάδιο: δέσμευση, ένταση.

\* Ο Cote (1999) εξέτασε νεαρούς άριστους αθλητές στην κωπηλασία και στο τένις και όρισε τρία στάδια ανάπτυξης:

\* 6-12 χρόνων προώθησης (sampling)

\* 13-15 ειδίκευσης (specializing)

\* 16+ επένδυσης (investment)

\* Καταλήγει στα χαρακτηριστικά κάθε σταδίου = στις αθλητικές δραστηριότητες, στο στοχευμένο παιχνίδι, και στη στοχευμένη /λεπτομερή εξάσκηση

Βόλει, μπάσκετ, ποδόσφαιρο;



Τα χρόνια της **ειδίκευσης** χαρακτηρίζονται από την απόφασή των αθλητών να μην ασχολούνται με πολλές δραστηριότητες αλλά με ένα σπορ.

Η απόφαση του αθλητή ποιο σπορ θα ακολουθήσει εξαρτάται:

- \* από τη **θετική εμπειρία του προπονητή** του,
- \* από την ενθάρρυνση ενός μεγαλύτερου αθλητή,
- \* από την επιτυχία,
- \* **από τη διασκέδαση,**
- \* **και την ικανοποίηση** της ίδιας της δραστηριότητας.

\* Από ερωτηματολόγιο έρευνας....

- \* Τέλος τα χρόνια της επένδυσης χαρακτηρίζονται από την υπεύθυνη απόφαση του αθλητή να πετύχει υψηλό επίπεδο απόδοσης σε ένα σπορ.
- \* Τα πιο σημαντικά στοιχεία σε αυτό το στάδιο είναι:
  - \* η στρατηγική,
  - \* ο συναγωνισμός, και
  - \* η ανάπτυξη των χαρακτηριστικών δεξιοτήτων του παιχνιδιού.





- \* Τα δυο μοντέλα διαφέρουν σε δυο σημεία:
- \* 1ο: Η ηλικία μεταξύ των σταδίων διαφέρει ανάλογα με το άθλημα, βασίζονται στη στοχευμένη/λεπτομερή εξάσκηση και στο στοχευμένο παιχνίδι, άρα στο **ίδιο ποσοστό ΣΕ και ΣΠ**.
- \* 2ο: Ορίζονται από τη διακύμανση της ηλικίας που καθορίζεται από τις γενικές θεωρίες της ανάπτυξης των παιδιών (Piaget, 1962 και Vygotsky, 1978).

Αλλαγή ποσοστού σε κάθε επίπεδο

- 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> στάδιο ίδιο ποσοστό Σ.Π. και Σ.Ε.
- Το 3<sup>ο</sup> αλλάζει το ποσοστό αντίθετα.



\* Από τις παιγνιώδεις δραστηριότητες  
στην εξάσκηση:

Ορισμοί των εννοιών



## \* Στοχευμένη εξάσκηση

\* Η ανασκόπηση των Ericsson, Krampe και Tesch-Romer (1993), που αναφέρεται στη μάθηση δεξιοτήτων συμπεραίνει ότι η πιο αποτελεσματική μάθηση επέρχεται μέσω της ενασχόλησης των αθλητών σε αυστηρά σχεδιασμένες και δομημένες δραστηριότητες (στοχευμένη/λεπτομερής εξάσκηση).



✦ Απαιτεί προσπάθεια, όχι επιβράβευση, παρακίνηση για επιτυχία άριστης απόδοσης και όχι εσωτερικά παρακινημένη (δεν είναι διασκεδαστική).

# \* Παιγνιώδεις δραστηριότητες

- \* Τα κριτήρια για να ορισθεί η έννοια «**παιγνιώδεις δραστηριότητες**» διαφέρουν κατά πολύ από αυτά της στοχευμένης εξάσκησης (Smith, Takhvar, Core & Vollstedt, 1986).





## \* Τα κριτήρια αυτά είναι:

1. Εσωτερική παρακίνηση.
2. Θετική επίδραση.
3. Το παιχνίδι δεν φαίνεται καθορισμένο.
4. Μέσα (το παιδί ενδιαφέρεται περισσότερο για την απόδοση της συμπεριφοράς και όχι για το αποτέλεσμα).
5. Είναι εύκαμπτο-ευέλικτο (και στο περιεχόμενο και στο σχεδιασμό).



Ονομάζεται «**στοχευμένο παιχνίδι**» και αυξάνει την εσωτερική παρακίνηση μέσω της διασκέδασης

Σε αυτό βασίζεται η θεωρία της μάθησης μέσω παιχνιδιού.  
(Games for understanding)

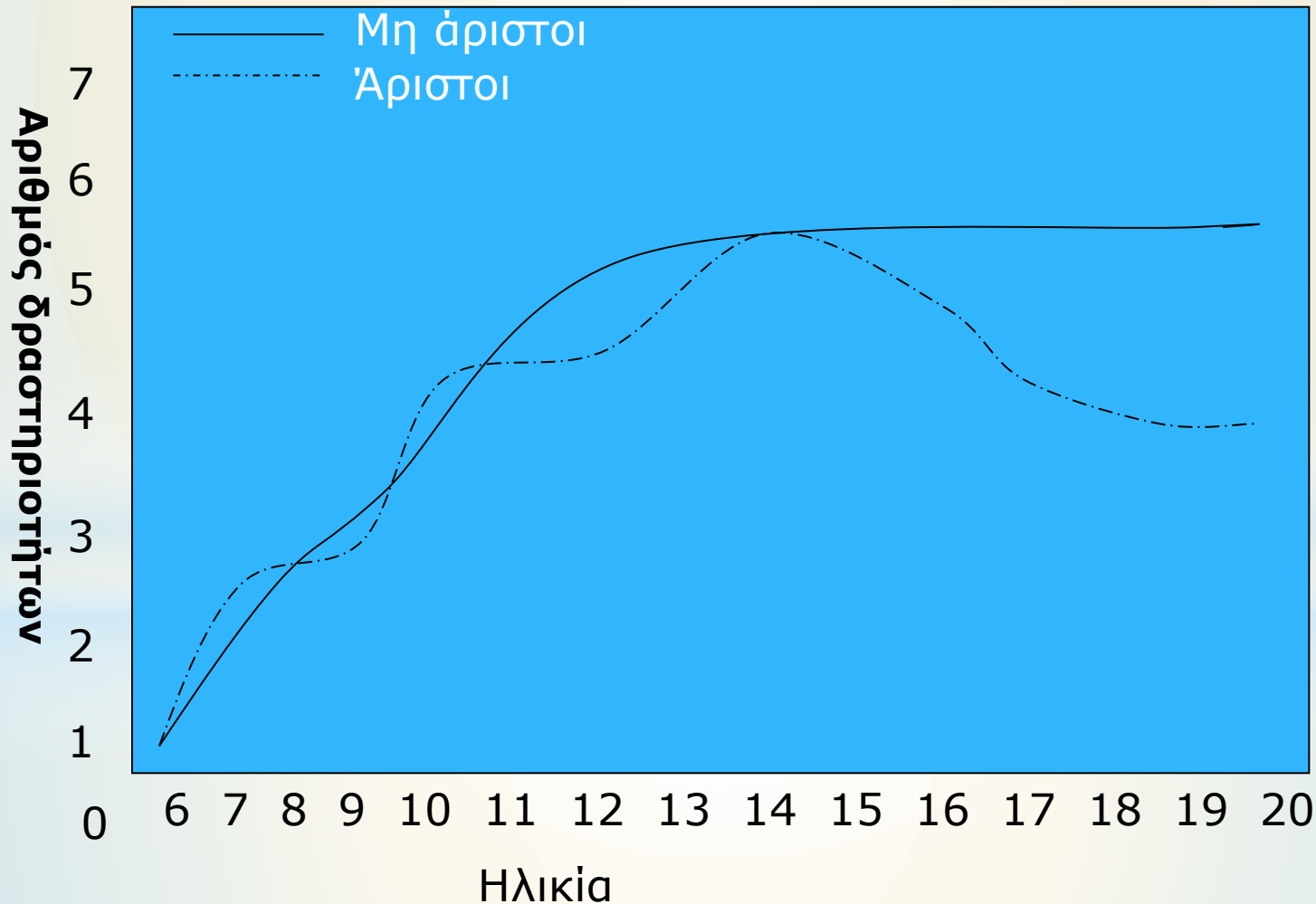
\* Σχέση του ελεύθερου παιχνιδιού, του στοχευμένου παιχνιδιού, της δομημένης εξάσκησης και της στοχευμένης/λεπτομερούς εξάσκησης

<b>Διαστάσεις</b>	<b>Ελεύθερο παιχνίδι</b>	<b>Στοχευμένο παιχνίδι</b>	<b>Δομημένη εξάσκηση</b>	<b>Στοχευμένη/λεπτομερούς εξάσκηση</b>
<b>Στόχος</b>	Διασκέδαση	Διασκέδαση	Ανάπτυξη απόδοσης	Ανάπτυξη απόδοσης
<b>Προοπτική</b>	Πρόοδος	Πρόοδος πειραματικό στάδιο	Αποτέλεσμα	Αποτέλεσμα
<b>Έλεγχος/ παρακολούθηση</b>	Όχι έλεγχος	Χαλαρός έλεγχος	Έλεγχος	Προσεκτικός έλεγχος
<b>Διόρθωση</b>	Όχι διόρθωση	Όχι συγκέντρωση στην άμεση διόρθωση	Συγκέντρωση στη διόρθωση (μέσω μάθηση ανακάλυψης)	Συγκέντρωση στην άμεση διόρθωση
<b>Ευχαρίστηση</b>	Άμεση	Άμεση	Άμεση Και καθυστερημένη	Καθυστερημένη
<b>Πηγές διασκέδασης</b>	Έμφυτες	Προκαθορισμένα έμφυτες	Προκαθορισμένα εξωτερικές	Εξωτερικές

# \* Η ενασχόληση των άριστων αθλητών σε κάθε σημείο της ανάπτυξής τους

## 1. Ο αριθμός των αθλητικών δραστηριοτήτων

(Όχι νωρίς εξειδίκευση στα ομαδικά σπορ \*\*\*\*\*)



## \* 2. Οι ώρες της στοχευμένης/λεπτομερούς εξάσκησης

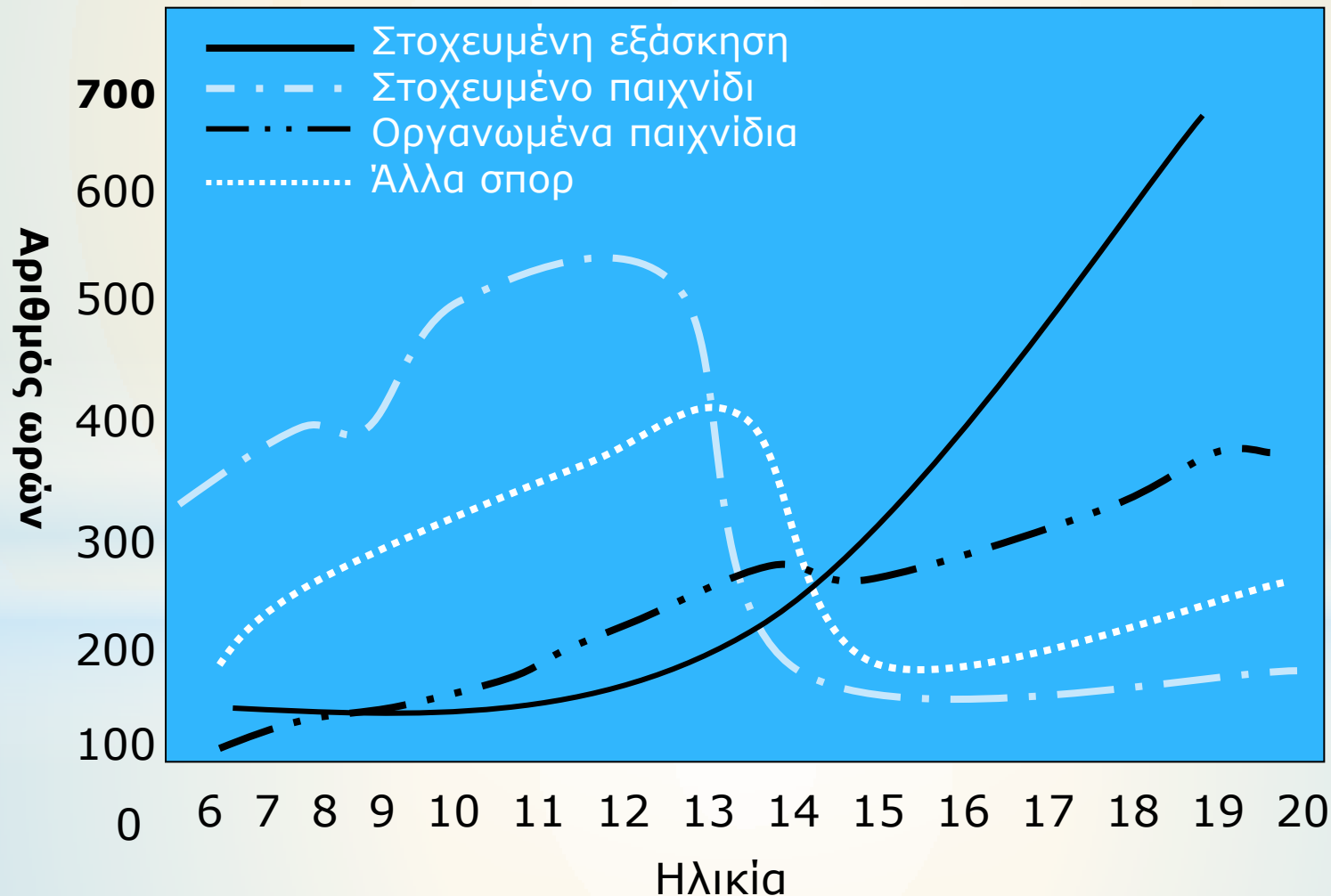
- Όσο πιο άριστη απόδοση επιδιώκεται, τόσο πιο νωρίς πρέπει να ξεκινήσει ο αθλητής με Σ.Ε.
- 10 χρόνια από 12-13 ετών
- 4.000 ώρες ειδικής στο άθλημα προπόνησης, είναι πολύ μακριά από τις 10.000 ώρες των μουσικών





### \* 3. Οι ώρες του στοχευμένου παιχνιδιού

Στόχος: αύξηση παρακίνησης όχι «κάψιμο» αθλητή



## \* 4. Αναπτυξιακές απόψεις για την παρακίνηση

Θεωρία αυτοκαθορισμού για παρακίνηση:

- Οι συμπεριφορές που παρουσιάζονται από νωρίς (1<sup>ο</sup> στάδιο) και είναι **εσωτερικά παρακινήμενες**, (στοχευμένο παιχνίδι) οδηγούν σε **θετικό αποτέλεσμα στη συνολική παρακίνηση του να συμμετέχει κάποιος σε όλο και περισσότερο ελεγχόμενες εξωτερικά δραστηριότητες** (στοχευμένη εξάσκηση) (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Vallerand, 2001).

- **Το στοχευμένο παιχνίδι** = παρακινεί για μάθηση βασικών δεξιοτήτων

# \* Κοινωνικές επιρροές κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης των άριστων αθλητών

Οι κύριες πηγές επιρροής στην ανάπτυξη νέων αθλητών:

1. Ο ρόλος του προπονητή
2. Ο ρόλος των γονέων
3. Ο ρόλος των συνομιλήκων

\* Σε κάθε στάδιο ο ρόλος της επιρροής του καθενός αλλάζει. Κάποιοι παίζουν έναν πιο σύνθετο ρόλο, κάποιοι απλά υποστηρίζουν.

# Ο ρόλος του προπονητή στα ομαδικά σπορ

- \* Επειδή οι γνωστικές, φυσικές και συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών αλλάζουν σε κάθε αναπτυξιακό επίπεδο κατά τη συμμετοχή τους στα σπορ, πρέπει και ο ρόλος των προπονητών να αλλάζει σύμφωνα με την ανάπτυξή τους.
- \* Πρέπει να χειριστούν **φυσικές και κοινωνικές παροχές** ώστε να τους παρακινήσουν για τη στοχευμένη εξάσκηση.



# \* Ο ρόλος του προπονητή

- \* 1<sup>ο</sup> στάδιο: ευγενικός, γελαστός, χαρούμενος, «πατέρας».  
«Η πρώτη μου προπονήτρια ήταν μια ωραία, καλή κυρία που μας διασκέδαζε αφάνταστα».
- \* 2<sup>ο</sup>-3<sup>ο</sup> στάδιο: ποιοτικός και σεβαστός για τη γνώση του.
- \* Στα 13 τους οι αθλητές έχουν μια πιο κοντινή και επαγγελματική σχέση με τον προπονητή τους.
- \* Οι προπονητές γίνονται πιο αυστηροί και τεχνικοί. Από «παιδοκεντρικοί» και «διευκολυντές» γίνονται **ειδικοί του αθλήματος**, δυναμώνουν τη δέσμευση των αθλητών να αυξήσουν την ποιότητα και ένταση της προπόνησης και να προάγουν το σπορ σε ψηλότερα επίπεδα.



# Ο ρόλος του προπονητή στα ομαδικά σπορ



Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι στα ομαδικά αθλήματα ο προπονητής ελέγχει το **περιεχόμενο** και τη **διάρκεια** όλων των δραστηριοτήτων κάθε προπονητικής μονάδας, και ως αποτέλεσμα **βελτιώνει το χρόνο εξάσκησης**.

# \* Αλλά και στο Πατινάζ, Ξιφασκία....

Ο προπονητής δομεί το χρόνο εξάσκησης:

- ❖ Σχεδιάζοντας ασκήσεις για βελτίωση της τεχνικής
- ❖ Δίνοντας ανατροφοδότηση για την τεχνική
- ❖ Παρακινώντας τους αθλητές
- ❖ Δημιουργεί το πλαίσιο μέσω του οποίου πραγματοποιείται η στοχευμένη εξάσκηση

# \* Βόλειμπολ

Παρατήρηση του ρόλου ενός έμπειρου προπονητή στο σχεδιασμό, στη δομή και στη δυναμική των κύκλων εξάσκησης.

Ο χρόνος συμμετοχής στην εξάσκηση καταγράφηκε σε 5 εβδομάδες αγωνιστικής περιόδου.

Καταγράφηκε το περιεχόμενο των προπονήσεων της εβδομάδας πριν το επόμενο παιχνίδι.

Συλλέχθηκαν και τα σχέδια προπόνησης και οι συνεντεύξεις του προπονητή για την εξάσκηση.

Χρόνος πραγματικής εξάσκησης, αριθμός και τύπος οδηγιών, σε σχέση με επερχόμενο αγώνα.

## Έρευνές μας:

Eleni Zetou, Evagelia Amprasi, Maria Michalopoulou, Nikolaos Aggelousis (2011). Volleyball coaches behavior assessment through systematic observation. *Journal of Human Sport & Exercise*, V6, 4, pp. 585-593.

Ζέτου, Ε., Σαλούστρου, Α., Μπεμπέτσος, Ε. & Διγγελίδης, Ν. (2015). Συστηματική καταγραφή και συγκρίσεις των σχολίων ανατροφοδότησης προπονητών Πετοσφαίρισης νεαρών αθλητών. *PANR Journal* <http://www.panr.com.cy>

Eleni Zetou, Thomas Kourtesis, Katerina Giazitzi, & Maria Michalopoulou (2008). Management and Content Analysis of Timeout during Volleyball Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. Vol. 8, No 1, pp. 44-55. (12).

thanks

# \* Ο ρόλος των γονέων σε κάθε στάδιο

- \* Υποστηρικτές στα πρώτα χρόνια, αφήνουν την ελευθερία στα παιδιά να αποφασίσουν αν θα ασχοληθούν κανονικά ή όχι.
- \* Προσήλωση γονέων και παιδιών στην απόδοση.
- \* Δέσμευση των αθλητών όλο το χρόνο για βελτίωση της απόδοσης, στήριξη γονέων κυρίως οικονομικά (Bloom, 1985).



# \* Ο ρόλος των γονέων

Από **αρχηγικό** ρόλο στα πρώτα χρόνια, ευκαιρία συμμετοχής σε πολλά αθλήματα, **υποστηρικτικό-ακολουθίας** στα επόμενα (όχι πίεση στο είδος σπορ που θα επιλέξουν), θυσίες για καλύτερες συνθήκες προπόνησης (Cote, 1999).

- \* Καθοδηγούν, βοηθούν στη δομή του στοχευμένου παιχνιδιού (κάνουν γήπεδα στην αυλή), βοηθούν στη μετακίνηση, παρακολουθούν και δίνουν ανατροφοδότηση, συμμετέχουν ως συμπαίκτες.
- \* Βοηθούν στη δόμηση της στοχευμένης εξάσκησης (αγοράζουν βάρη), συμμετέχουν στους στόχους της εξάσκησης και δίνουν ανατροφοδότηση, συμμετέχουν ως συμπαίκτες. Παρακολουύθηση και ανατροφοδότηση (όταν ρωτηθούν) (Soberlak, 2001).

## Έρευνά μας:

Siounas, A., Zetou, E., Bebetos, E., & Vernardakis, N. (2015). The role of parents on their children's involvement in individual and team sports. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*.





# \* Ο ρόλος των συμπαικτών

- \* Abernethy, et al, (2002).
- \* Είναι η πιο σημαντική αιτία που παρακινούνται για να συμμετάσχουν στα σπορ \*\*\*
- \* Εκτός από την κοινωνικοποίηση, το μέγεθος της επιρροής που έχουν στους συναθλητές τους.
- \* Στα πρώτα χρόνια είναι παρέα φίλων και παίζουν μαζί σε όλο τον ελεύθερο χρόνο.
- \* Αργότερα μετά τα 16, βρίσκουν φίλους έξω από περιβάλλον σπορ.
- \* Αναπτύσσονται σύνθετοι κοινωνικοί και συναισθηματικοί δεσμοί, σχέσεις (βοηθούν στη συμμετοχή στην στοχευμένη εξάσκηση).

# Ανάπτυξη της τακτικής



\* Οι ειδικοί που μελέτησαν τα επίπεδα απόδοσης των άριστων σε διάφορα αθλήματα κατέληξαν ότι οι άριστοι χαρακτηρίζονται από:

1. Το χτίσιμο γνώσης και τις υποστηρικτικές διαδικασίες, όταν προβλέπουν, σχεδιάζουν, αξιολογούν, εκτελούν...
2. Την ικανότητα να διατηρήσουν αυτούς τους μηχανισμούς αυτοματοποιημένους...

# \* Ανάπτυξη τακτικής στα ομαδικά σπορ

Πιο συγκεκριμένα...

- \* Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ της επιλογής απάντησης και της εκτέλεσης της απάντησης, στα ομαδικά σπορ από άλλα αθλήματα.
- \* Πως οι προφορικές αναφορές αποδείχθηκαν σημαντικές στη μελέτη της **ειδικής αθλητικής αριστείας**.
- \* Η εξέλιξη της γνωστικής βάσης των εμπειρων, ειδικά, ο **μετασχηματισμός των επιπέδων επεξεργασίας**.
- \* Η διαφορά μεταξύ του **προφίλ του σχεδίου κίνησης** και του **προφίλ του δεδομένου γεγονότος** σε άριστους και μη άριστους αθλητές του τένις.

# \* Μελέτη της τακτικής στα σπορ

- \* Ο τύπος της γνωστικής επεξεργασίας που χρησιμοποιούν οι αθλητές στους αγώνες, βασίζεται πάνω στην γνωστική βάση για το συγκεκριμένο άθλημα
- \* Ορίζουν την «**αγωνιστική απόδοση**» σαν ένα σύνθετο προϊόν της **γνωστικής γνώσης** στη συγκεκριμένη κατάσταση και των **παρελθόντων γεγονότων**, σε συνδυασμό με την ικανότητα των αθλητών να **παράγουν** τη δεξιότητα που χρειάζεται στη συγκεκριμένη στιγμή.
- \* Κυρίως στα ομαδικά σπορ -ανοιχτές δεξιότητες

- ❖ Οι βάσεις της ειδικής αθλητικής γνώσης είναι μοναδικές για κάθε άθλημα.
- ❖ Παράδειγμα στο Τένις: σε ένα ράλι «**τι κάνεις**» (δηλωτικό) και «**πως το κάνεις**» (διαδικαστικό) και τα δυο μαζί αναπαριστούν την **απόφαση** να χτυπήσεις τη μπάλα με τοπ σπιν κατά μήκος του γηπέδου και την ικανότητα να **εκτελέσεις** αυτή τη δεξιότητα.
- ❖ Η **αλληλεπίδραση δηλωτικής και διαδικαστικής γνώσης**, οδηγεί σε ανάπτυξη **οπτικών εργαλείων** που διαφοροποιεί την επιλογή απάντησης των αθλητών, από την εκτέλεση της απάντησης σε αγωνιστικές καταστάσεις (MacPherson & Thomas, 1989).



# Προφορικές αναφορές και παρουσίαση προβλημάτων

- \* Εργαλείο προφορικών αναφορών (τι πληροφορίες παρακολουθούν και πως τις χρησιμοποιούν).
- \* Έρευνες εξέτασαν τη σχέση λύσης προβλημάτων και απόδοσης στο τένις σε ενήλικες και παιδιά και κατέληξαν ότι η **κυρίαρχη ειδική γνώση** του αθλήματος σε συνδυασμό με τη **γενική στρατηγική γνώση (οργάνωση, ενθάρρυνση)**, είναι υπεύθυνη για ψηλά επίπεδα διαδικασίας λύσης προβλημάτων και απόδοσης.
- \* Η άμεση καταγραφή επιτρέπει να καταγράψουν το περιεχόμενο των πληροφοριών που ανακαλούν από τη μακράς διάρκειας μνήμη. Έτσι οι αθλητές παίρνουν πληροφορίες για τη διαδικασία λύσης προβλημάτων.

# \* Επίπεδα ανάλυσης στην αθλητική έρευνα

- \* **Ποσοτικά στοιχεία** από τις προφορικές αναλύσεις είναι πολύ σημαντικά για το χτίσιμο της γνώσης για την τακτική-στρατηγική αριστεία σε ομαδικά αθλήματα.
- \* Για κάθε σπορ, για κάθε θέση σε κάθε σπορ, για κάθε φάση σε κάθε σπορ, απαιτούνται διαφορετικές γνωστικές βάσεις.
- \* Ο MacPherson (1994) δημιούργησε ένα πλαίσιο για να σχεδιάσει και να διατυπώσει τα αποτελέσματα της έρευνας, για την επιλογή απάντησης και εκτέλεση της απάντησης ανάλογα με το άθλημα.
- \* Στο τένις= βίντεο, οπτική έρευνα, ακρίβεια απόφασης.

# \* Ανάπτυξη της γνωστικής βάσης στα σπορ

- \* Περιέχει τη δηλωτική γνώση (επιλογή απάντησης και εκτέλεσης) και τη διαδικασία για τη συγκεκριμένη επιλογή απάντησης και εκτέλεσης.
- \* Αυτή η γνωστική βάση περιέχει και άλλες ειδικές με το άθλημα μνημονικές προσαρμογές και δομές, όπως το *προφίλ του σχεδίου κίνησης*, (πρότυπες καταστάσεις παιχνιδιού, περιγραφές αγώνων και στρατηγικές σχετικές με το άθλημα που αποθηκεύονται στη μακράς διάρκειας μνήμη) *και το προφίλ του τρέχοντος γεγονότος* (MacPherson, 1994).

# \* Ανάπτυξη της γνωστική βάσης στα σπορ

\* Ο πιο απαραίτητος παράγοντας για να αναπτύξει κάποιος την τακτική αναπαράσταση προβλημάτων, είναι τα **πολλά χρόνια υψηλού επιπέδου αγωνιστικής συμμετοχής.**



# \* Προσαρμογές μνήμης

Η γνωστική βάση και οι σχετικές με το άθλημα στρατηγικές, αποτελούνται από δυο προσαρμογές μνήμης:

**1. Προφίλ σχεδίου κίνησης** (είναι οι δομές μνήμης που ενεργοποιούν τις γενικές βασισμένες στους κανόνες απαντήσεις).

\* Περιέχει πρότυπα βάσει κανονισμών, που είναι αποθηκευμένα στη μακράς διάρκειας μνήμη και στόχο έχουν, να ταιριάζουν τρέχουσες καταστάσεις με την κατάλληλη **οπτική ή κινητική ενέργεια**.



## 2. Προφίλ δεδομένου γεγονότος

- \* Είναι οι δομές μνήμης που χρησιμοποιούνται για να συγχωνεύουν/επεξεργάζονται τις ενεργές σχετικές πληροφορίες με τα περασμένα, παρόντα και πιθανά μελλοντικά γεγονότα.
- \* Περιέχει πρότυπα τακτικών καταγραφών και καταστάσεων στην ΜΜΔ. Οι πληροφορίες οδηγούν στο χτίσιμο και την αλλαγή των σταθερών εννοιών, ώστε οι παίκτες να καταγράφουν το αγωνιστικό γεγονός και να ενεργούν ή να τροποποιούν την ενέργεια αν χρειάζεται.
- \* Οι έμπειροι είναι καλύτεροι στο προφίλ του δεδομένου γεγονότος.

## \* Αναπαράσταση προβλημάτων και δεξιότητες απόδοσης σε νέους και ενήλικες αθλητές του τένις

- \* 10 χρόνων και ενήλικες, **προφορικές αναφορές** σε προσαρμοσμένες αγωνιστικές καταστάσεις και αγώνες.
- \* Συνέντευξη της κατάστασης =για τις αγωνιστικές καταστάσεις (σερβίς, πίσω μέρος γηπέδου), βλέποντας διαγράμματα (κατεύθυνση μπάλας, θέσεις παικτών)
- \* Συνέντευξη άμεσης ανάκλησης (μεταξύ πόντων) =«τι σκέφτεσαι πριν παίξεις αυτό τον πόντο»;
- \* Συνέντευξη σχεδιασμού (μεταξύ πόντων)=«τι σκέφτεσαι τώρα»;
- \* Το είδος της γνώσης που εισχωρεί στην εργαζόμενη μνήμη

Οι ενήλικες =πιο προχωρημένοι (τακτικά) και στο σχέδιο δράσης και στο προφίλ του δεδομένου γεγονότος.

Τα προφίλ των άριστων ενηλίκων ήταν δομημένα από **μικρές μονάδες γνώσης** και σχετικές με το άθλημα στρατηγικές.

# \* Μοντέλο μνήμης για επιλογή της απάντησης

## Αρχάριο επίπεδο

Περιβάλλον παιχνιδιού  
Συμπεριφορές επιλογής  
απάντησης

WM

Αδύνατο πρόβλημα  
αναπαραστάσεων

## Μέσο επίπεδο

Περιβάλλον παιχνιδιού  
Συμπεριφορές επιλογής  
απάντησης

WM

Πρόβλημα  
Αναπαραστάσεων

Σχεδιασμός του  
Περιγράμματος  
των ενεργειών

## Προηγμένο επίπεδο

Περιβάλλον παιχνιδιού  
Συμπεριφορές επιλογής  
απάντησης

WM και  
LTWM

Ενημέρωση του  
περιγράμματος

Πρόβλημα  
Αναπαραστάσεων

Σχεδιασμός του  
περιγράμματος  
των ενεργειών

Περιγραφή  
Του  
δεδομένου  
γεγονότος

# \* Παρουσίαση προβλημάτων και δεξιότητες απόδοσης

- \* Επαγγελματίες και αρχάριους παίκτες του τένις (3 ομάδες).
- \* 17,3 χρόνια άριστοι, 10,8 φοιτητές, 2,5-2,7 αρχάριοι.
- \* Προφορικές αναφορές.



- \* Οι επαγγελματίες πρόλεγαν και εξέφραζαν τις σχετικές με τη μακράς διάρκειας μνήμη προϋποθέσεις και σχημάτιζαν το προφίλ των ενεργειών.
- \* Πρόβλεπαν να χρησιμοποιούν σχετικές με το γεγονός στρατηγικές για να **αποκωδικοποιούν**, **ενημερώνουν**, **ελέγχουν** και **τροποποιούν** τις συνθήκες για να υποστηρίξουν την επιλογή της απάντησής τους ή για να εκφράσουν σχετικά γεγονότα του αγώνα.

Οι έμπειροι:

- \* **εμπλούτιζαν τις κινητικές εκτελέσεις τους καλύτερα και πιο συχνά.**
- \* **Χρησιμοποιούσαν τακτικά χτυπήματα πιο συχνά από φοιτητές και αρχάριους.**



# Άμεση Ανάκληση Αναπαράστασης Προβλημάτων Των Επαγγελματιών Και Των Αρχαρίων Κατά Τη Διάρκεια Αγώνων

- \* Χρησιμοποιήθηκαν συνεντεύξεις άμεσης ανάκλησης για κάθε παίκτη με το πρωτόκολλο δομής στο τένις.
- \* Ποσοτικές μετρήσεις για το περιεχόμενο και τη δομή χρησιμοποιήθηκαν για το πιο είδος γνώσης εισβάλλει στη μακράς διάρκειας μνήμη.
- \* Οι έμπειροι καλύτεροι σε όλα από αρχάριους.



# Απόδοση των επαγγελματιών και αρχαρίων, κατά τη διάρκεια του αγώνα

- \* Αξιολογήθηκαν αφού βιντεοσκοπήθηκε η απόδοσή τους σε τρία στοιχεία: **τη θέση του παίκτη, τη θέση του αντίπαλου και την κατεύθυνση της μπάλας** (σερβίς, απόκρουση του σερβίς, χτύπημα απλό και δυνατό).
- \* Οι απαντήσεις δόθηκαν πιο νωρίς και έπρεπε να επιλέξουν ανάλογα με την αγωνιστική κατάσταση από:
  - Πετυχημένο έλεγχο σερβίς, επιλογή δυνατού σερβίς, πολύ δυνατό σερβίς, πετυχημένο έλεγχο χτυπήματος, δυνατό χτύπημα, πολύ δυνατό χτύπημα.

- \* Οι επιλογές **τακτικών δεξιοτήτων** ήταν περισσότερες στους επαγγελματίες από τους αρχάριους.
- \* Δεν εκτελούσαν πάντα τακτικά χτυπήματα, αλλά και **δυνατά** (σταθερότητα στα δυνατά και επέλεξαν και πιο δυνατά).
- \* Πιο πετυχημένες **οι επιλογές** χτυπημάτων από ότι οι εκτελέσεις (95%-65%).
- \* Επιλέγουν περισσότερα τακτικά χτυπήματα γιατί είναι σίγουροι ότι θα καταφέρουν να τα εκτελέσουν.
- \* Κάποιοι δήλωσαν ότι θα συνεχίσουν να χτυπούν με το ίδιο χτύπημα γιατί είναι καλή επιλογή, ή θα επιλέξουν να τροποποιήσουν την επιλογή τους επιλέγοντας ένα άλλο χτύπημα.

## Συμπεράσματα σχετικά με την τακτική:

- \* Οι έμπειροι αναπτύσσουν πολύ καλά και το σχέδιο ενέργειας και το σχέδιο δεδομένου γεγονότος για να δώσουν ακριβείς επιλογές απάντησης και να ρυθμίσουν τις απαντήσεις –εκτελέσεις.
- \* Οι μεσαίου επιπέδου αρχικά χρησιμοποιούν το σχέδιο ενέργειας και ατελώς το σχέδιο δεδομένου γεγονότος.
- \* Οι αρχάριοι ατελώς το σχέδιο ενέργειας.
- \* Οι τακτικές δεξιότητες στα ομαδικά και ατομικά σπορ (ανοιχτές δεξιότητες) απαιτούν άμεση καθοδήγηση και χρειάζεται για να αναπτυχθούν τόσος χρόνος, όσος και οι δεξιότητες της τεχνικής.
- \* Πρακτικές εφαρμογές; GPI (Game Performance Instrument).

# \* Ο ρόλος των γονέων





# Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν ώστε τα παιδιά τους να χαίρονται την συμμετοχή στον αθλητισμό?

- Με το να τους βοηθήσουν να επιλέξουν το κατάλληλο άθλημα για αυτούς
- Με το να ενισχύσουν την **αυτό-εκτίμηση** των παιδιών
- Με το να ενισχύσουν την ανάπτυξη των **δεξιοτήτων**
- Με το να βοηθήσουν το παιδί να βάλει **στόχους**
- Με το να αναπτύξουν τη φιλοσοφία του «**νικητή**»
- Με το να βοηθήσουν στη δημιουργία υγιούς **ανταγωνισμού** στον αγώνα και στην προπόνηση





ΝΙΚΗΤΗΣ



ΗΤΤΗΜΕΝΟΣ

Σωστή διαχείριση νίκης ήττας

# Η ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης των παιδιών

- Η Νίκη δεν είναι τα πάντα!
- Η Νίκη όπως και η ήττα είναι μέρος του παιχνιδιού.
- Τα παιδιά που έπαιζαν, αν και έχανε η ομάδα τους, ήταν πιο ευχαριστημένα από παιδιά που ήταν στο πάγκο σε ομάδες που κέρδιζαν....



# Πρέπει να ενισχύσουν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των παιδιών



- Κανένας αθλητής δεν ελέγχει την νίκη
- Εστίαση στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων και όχι στη νίκη

# Να βοηθήσουν το παιδί να βάλει στόχους



- Μεταφορά του στόχου του αγώνα από την νίκη στην κινητική απόδοση και τελειοποίηση.
  - Στόχους που μπορεί να ελέγχει.
  - Στόχους που θα βοηθήσουν στη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται.
- 
- «Κερδίσατε?» «ήσουν καλός?» .... **όχι**
  - «Πέρασες το πρώτο σου σέρβις?» ...**ναι**
  - «Είχες ανοιχτή την παλάμη στο σέρβις?»....**ναι**





## **Να αναπτύξουν τη φιλοσοφία του «νικητή»**

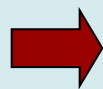
- **Ο αθλητής πρώτος, η νίκη δεύτερη!**
  - **Τι είναι καλύτερο για αυτόν και μετά τι θα τον βοηθήσει να κερδίσει.**
- **Η εμμονή για νίκη οδηγεί στο φόβο της ήττας που οδηγεί σε αγχώδη συμπεριφορά του αθλητή.**



## Δημιουργία υγιούς ανταγωνισμού στο αγώνα και στην προπόνηση

- Ο ανταγωνισμός οδηγεί στην αξιολόγηση των ικανοτήτων και των προσπαθειών των αθλητών

Η δημιουργία συνεργασίας σε μια ανταγωνιστική ατμόσφαιρα τους προετοιμάζει για την είσοδο τους στην ενήλικη ζωή.



- Έμφαση στη χαρά, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, και την προσπάθεια για νίκη.
- Δεν πρέπει να θυσιάζετε την αθλητική συμμετοχή για τη «νίκη ανεξαρτήτου κόστους»
- Ο γονέας να κάνει την αθλητική συμμετοχή «κομμάτι» της ζωής του παιδιού... και όχι αυτοσκοπό.

## Τι είπε μικρή αθλήτρια της Ολυμπιακής ομάδας του Tae Kwon Do για τους γονείς της:

«Οι γονείς μου ήταν πάντα δίπλα μου, έτοιμοι για συζήτηση, δίνοντας μου προτάσεις, αλλά το πιο σπουδαίο ήταν ότι με αγαπούσαν ότι και να γινόταν στον αγώνα». Αργότερα οι άλλοι γονείς τους έλεγαν: «πρέπει να είστε περήφανοι για την κόρη σας» και αυτοί απάντησαν: «πραγματικά είμαστε περήφανοι για αυτήν και θα είμαστε περήφανοι για οτιδήποτε διαλέξει να κάνει».



## Τι είπε αθλήτρια της Ολυμπιακής ομάδας κολύμβησης του Καναδά για τους γονείς της:

«Οι γονείς μου έπαιξαν ένα σημαντικό ρόλο στην επιτυχία μου σαν αθλήτρια δίνοντάς μου οικονομικό και συναισθηματικό σταθερό περιβάλλον, τα οποία είναι απαραίτητα για να ξεχωρίσει ένας αθλητής υψηλού επιπέδου».



## Τι είπε αθλητής της Ολυμπιακής ομάδας της ποδηλασίας για τους γονείς του:

«Ο ρόλος των γονέων των αθλητών είναι πολύ σημαντικός. Οι δικοί μου γονείς ήταν οι καλύτεροι και με υποστήριξαν σε όλη την αθλητική μου καριέρα. Δεν τους αλλάζω με τίποτε!! Το άθλημα είναι ένα μεγάλο όχημα για προσωπική καταξίωση και τα παιδιά δικαιούνται το καλύτερο!!!»





# Τι είπε γονέας μικρού αθλητή:

- Σαν γονέας μικρού αθλητή αισθάνομαι πολύ ευτυχισμένος που έχω την τύχη να διαχειρίζομαι τα φυσικά του συναισθήματα χαράς και απογοήτευσης τόσο συχνά, ανάλογα με το αν κερδίζει ή χάνει και να διατηρώ την προσοχή του σε αυτό που τον κάνει να διασκεδάζει και να απολαμβάνει τα οφέλη από τη συμμετοχή του στα σπορ.



# Ο κώδικας των γονέων

- Να θυμάσαι ότι το παιδί σου παίζει για την δική του διασκέδαση και όχι για τη δική σου
- Να διδάξω στο παιδί μου ότι το να κάνεις το καλύτερο είναι πιο σημαντικό από το να κερδίζεις, έτσι ώστε το παιδί να μην αισθάνεται ποτέ απογοητευμένο από το αποτέλεσμα του αγώνα.
- Να μην κοροϊδεύω ή γελοιοποιώ το παιδί μου αν κάνει κάποιο λάθος ή χάσει στον αγώνα
- Να του δίνω θετικά σχόλια για να τον παρακινώ και τον ενθαρρύνω να συνεχίζει την προσπάθεια.
- Να κάνω το παιδί μου να αισθάνεται πάντα νικητής κάθε φορά που συμμετέχει και προσπαθεί σκληρά δίνοντάς του επιβράβευση
- Να θυμάμαι ότι το παιδί μαθαίνει καλύτερα από παραδείγματα
- Να χειροκροτώ το καλό παίξιμο/απόδοση και του παιδιού μου αλλά και των αντιπάλων

# Ο κώδικας των γονέων

- Να δείχνω σεβασμό στους αντιπάλους, γιατί χωρίς αυτούς δεν θα υπάρχει ούτε παιχνίδι, ούτε συναγωνισμός
- Να σέβομαι τις αποφάσεις των διαιτητών και να ενθαρρύνω τους συμμετέχοντες να κάνουν το ίδιο
- Να σέβομαι τους εθελοντές προπονητές που βάζουν τον πολύτιμο χρόνο τους για να αθλούνται τα παιδιά μου και να δείχνω ότι εκτιμώ τις προσπάθειές τους.
- Να μην χρησιμοποιώ άσχημες εκφράσεις και λέξεις ούτε να μειώνω ή παρενοχλώ προφορικά ή φυσικά τους αθλητές, τους προπονητές, τους διαιτητές ή τους θεατές.
- Να μην έχω απραγματοποίητες προσδοκίες
- Να θυμάμαι ότι ο μικρός αθλητής δεν είναι μικρός επαγγελματίας και δεν μπορεί να κρίνεται με επαγγελματικά κριτήρια

# Οδηγίες προς τους γονείς

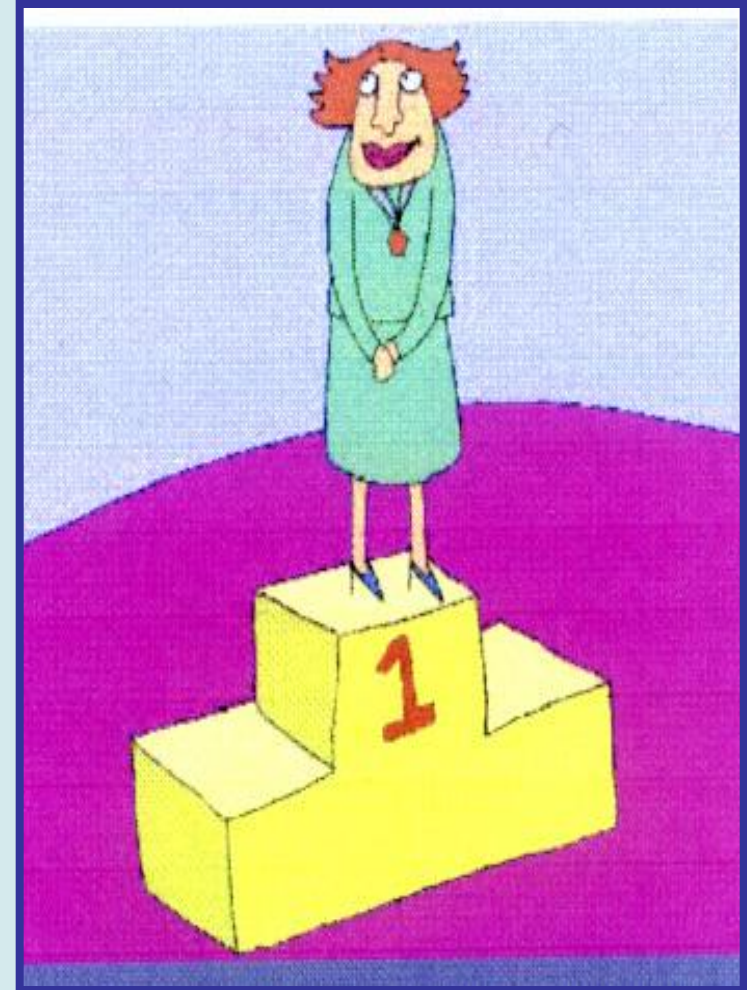
- Σιγουρέψου ότι τα παιδιά γνωρίζουν αν θα νικήσουν ή θα χάσουν, τότε θα παίζουν πολύ, τότε λίγο, ότι τους αγαπάς χωρίς όρους, δώσε τους επιβράβευση όταν κερδίζουν αλλά και όταν χάνουν.
- Δείξε σεβασμό στην προπονητική ομάδα
  - Εάν δεν είσαι ευχαριστημένος με το στυλ ή τον τρόπο καθοδήγησης, συζήτα το με τον προπονητή, μην καθοδηγείς το παιδί σου από έξω.
  - Δείξε υποστήριξη στα παιδιά ακολουθώντας τους και παρακολουθώντας όλους τους αγώνες τους και πανηγύριζε για όλα τα μέλη της ομάδας
  - Δέξου τους περιορισμούς στις φυσικές ικανότητες του παιδιού σου.
  - Οι ερευνητές προτείνουν ότι τα παιδιά με χαμηλότερες ικανότητες από το μέσο όρο, καλύτερα να παίζουν σε μικρότερες ομάδες, αρκεί να παίζουν περισσότερο.
  - Σιγουρέψου ότι τα παιδιά διασκεδάζουν, ρώτα εάν τα παιδιά θέλουν να συνεχίσουν να συμμετέχουν διασκεδάζοντας ή θέλουν να δοκιμάσουν κάτι άλλο.
  - Προέτρεψε τα παιδιά να συμμετάσχουν σε αθλήματα κατάλληλα γι' αυτά, περισσότερο παρά να τα εξαναγκάζεις σε σπορ που εσύ προτιμάς επειδή είναι δημοφιλή.

# Οδηγίες προς τους γονείς

- Επικεντρώσου στην προσπάθεια όχι στο αποτέλεσμα
  - (όχι μόνο να νικούν, αλλά να πετυχαίνουν τους προσωπικούς τους στόχους).
- Δώσε βοήθεια στο να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους πάντα μετρήσιμους
  - Οι δύσκολοι στόχοι οδηγούν σε αποτυχία-εγκατάλειψη
  - Οι στόχοι που κατευθύνονται στην απόδοση και όχι στο αποτέλεσμα οδηγούν σε μεγαλύτερη επιτυχία
  - Όλοι οι στόχοι είναι καλά να εκφράζονται με αριθμούς

# Οδηγίες προς τους γονείς

- Πρόσεξε να μην ξαναζεις την δική σου αθλητική εμπειρία μέσα από τα παιδιά σου. Άφησέ τα να παίζουν για αυτούς, όχι για σένα.
- Διατήρησε την προοπτική των σπορ. Ο σκοπός των σπορ για τα παιδιά είναι να δημιουργήσουν την ευκαιρία στα παιδιά για διασκέδαση και ανάπτυξη. Όλες οι χαρές της νίκης που δίνει ο αγώνας μπορεί να δώσουν στους αθλητές σημαντικές μαθησιακές εμπειρίες και μαθήματα ώστε να τους βοηθήσουν να πάρουν το κατώφλι της εφηβείας. Αυτές οι εμπειρίες επίσης οδηγούν σε καλύτερη επικοινωνία γονέων και παιδιών και σωστή στήριξη των παιδιών.





A photograph showing a woman on the left, a young boy in the center, and a man on the right wearing a baseball cap. They are all looking down at a baseball glove held by the man. The scene is outdoors, likely at a baseball field, with warm, golden light suggesting late afternoon or early morning. The woman is smiling and has her arm around the boy's shoulder. The boy is looking intently at the glove. The man is also looking at the glove.

Να'σαι πάντα δίπλα τους!!!!!!

Δεν έχει σημασία ποιο σπορ...

Δεν έχει σημασία ποιο επίπεδο...

Δεν έχει σημασία τι...

Απλά αφήστε τους να παίζουν, το δικό τους παιχνίδι...

Συμμετοχή...

Δέσμευση.....

ευχαριστώ

