

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Ελένη Ζέτου
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.
Προπονήτρια Πετοσφαίρισης

«Κανένας προπονητής δεν κέρδισε ένα παιχνίδι με αυτά που ο ίδιος ήξερε, αλλά με αυτά που έμαθε στους παίκτες του».
-Amos Alonzo Stagg

Το πιο σημαντικό γεγονός για έναν αθλητή ή μια ομάδα, είναι να ανέβει στο βάθρο ενός Παγκόσμιου πρωταθλήματος ή μιας Ολυμπιάδας. Το πως όμως οι αθλητές θα μπορέσουν να το πετύχουν, εξαρτάται κατά ένα μεγάλο ποσοστό από την υπεροχή τους, αλλά και από άλλους παράγοντες που κρίνονται απαραίτητοι, όπως το περιβάλλον, που είναι η οικογένειά τους, ο προπονητής τους και οι προπονητικές μέθοδοι που θα ακολουθήσει για να τους οδηγήσει εκεί ψηλά. Όλοι αυτοί οι παράγοντες συνθέτουν την προπονητική διαδικασία ή αλλιώς την «επιστήμη της καθοδήγησης», η οποία είναι μια πολύπλοκη, σύνθετη διαδικασία. Όλοι οι προπονητές δεν έχουν την τύχη να καθοδηγούν ομάδες υψηλού επιπέδου, αλλά γνωρίζοντας την επιστήμη της καθοδήγησης μπορούν να οδηγήσουν τις ομάδες τους σε υψηλότερο αγωνιστικό επίπεδο, βοηθώντας τους παίκτες τους να φθάσουν ο καθένας στις δυνατότητές του και κάνοντας την καθοδήγηση πιο ελκυστική, πιο διασκεδαστική για τους αθλητές, αλλά και για τους ίδιους. Όλοι οι προπονητές πρέπει να φιλοδοξούν να γίνουν καλύτεροι και αποτελεσματικότεροι, έτσι ώστε να παρακινήσουν και τους αθλητές τους να γίνουν καλύτεροι. Ο αποτελεσματικός προπονητής πρέπει να γνωρίζει να διδάσκει και να εξασκεί τις δεξιότητες και να δίνει ανατροφοδότηση (να διορθώνει τα λάθη). Παράλληλα με αυτά πρέπει να γνωρίζει να θέτει στόχους, να παρακινεί τους αθλητές του, να τους κάνει να επικεντρώνουν την προσοχή τους και να χρησιμοποιούν την πρόβλεψη – λήψη απόφασης, σε όσο το δυνατόν μικρότερο χρονικό διάστημα.

Οι σύγχρονες έρευνες πάνω στην αθλητική αριστεία απορρίπτουν τη θεωρία των ταλέντων και καταλήγουν ότι για να γίνει κάποιος άριστος αθλητής στο άθλημά του, πρέπει να αφιερώσει ατελείωτες ώρες σε λεπτομερή εξάσκηση (υποστηρίζουν ότι για να φτάσει κάποιος στην αθλητική αριστεία πρέπει να αφιερώσει 10.000 ώρες ή 10 χρόνια) σε εξάσκηση στοχευμένη στα χαρακτηριστικά του αθλήματος (Ericsson, Krampe, & Tesch – Romer, 1993; Starkes, 2000; Starkes, Helsen & Jack, 2001) και επίσης σε εξάσκηση αντιληπτικής ικανότητας (Abernethy, 1988; Helsen & Starkes, 1999; Williams & Davids, 1998), απαραίτητη για το άθλημά μας.

Ο προπονητής για να θεωρηθεί αποτελεσματικός πρέπει:

- να τοποθετεί στόχους μάθησης (σε κάθε προπονητική μονάδα)
- να σχεδιάζει τις ασκήσεις για την επίτευξη των στόχων
- να παρουσιάζει τις δεξιότητες στους αθλητές
- να οργανώνει την εξάσκηση-προπόνηση, στοχεύοντας στη βελτίωση και της **ποσότητας** αλλά και της **ποιότητας** της εξάσκησης.
- να οργανώνει ένα ευνοϊκό περιβάλλον
- να επιβλέπει το μαθησιακό περιβάλλον
- να αναπτύσσει τα περιεχόμενα της προπόνησης
- να γνωρίζει τις βασικές αρχές της ανατροφοδότησης και της διόρθωσης των λαθών.
- να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας (Rink 1993)

Σχεδιασμός της προπονητικής μονάδας-στόχοι

Ο προπονητής θα πρέπει να σχεδιάσει το πρόγραμμα εξάσκησης. Το πρόγραμμα αυτό θα είναι ένα μικρό κομμάτι του συνολικού μακρόχρονου, ετήσιου, μηνιαίου ή εβδομαδιαίου προγράμματος, που έχει ήδη σχεδιάσει. Επομένως πολύ βασικό είναι ο προπονητής να γνωρίζει από σχεδιασμό, που σημαίνει ότι πρέπει να γνωρίζει να απαντήσει στο «ποιος», «τι», «που», και «πως» της προπόνησης. Πιο αναλυτικά, να λάβει υπόψη του την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών του, τις βασικές αρχές της προπόνησης, τη δομή του αθλήματος (φάσεις παιχνιδιού) και τις μεθόδους της προπόνησης. Επίσης να ξεκαθαρίσει αν ο στόχος είναι η διδασκαλία νέας δεξιότητας ή εξάσκησης της ήδη γνωστής δεξιότητας.

Παρουσίαση, ανάλυση, επίδειξη της δεξιότητας και ανατροφοδότηση

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στους αρχάριους είναι η σωστή διδασκαλία των δεξιοτήτων του αθλήματος, ώστε να μπορέσουν να δημιουργήσουν τη νοητική αναπαράσταση της κάθε δεξιότητας για να την εκτελέσουν. Το πρώτο που πρέπει να μάθουν είναι πως γίνεται η κάθε δεξιότητα (γνωστικά) και μετά αρχίζουν να εκτελούν για εξάσκηση. Σημαντικό ρόλο στη δημιουργία της γνώσης, αλλά και στην κινητική εκτέλεση της κάθε δεξιότητας αποτελούν τα σημεία/λέξεις κλειδιά που αποτυπώνονται στη μνήμη τους, ώστε να μπορούν ανά πάσα στιγμή να ανακαλέσουν και να εκτελέσουν. Επίσης για τη δημιουργία της νοητικής αναπαράστασης της δεξιότητας χρησιμοποιούνται με θετικά αποτελέσματα, οπτικά μέσα, (εκτός της επίδειξης του προπονητή), βίντεο, εικόνες με καρέ-καρέ της δεξιότητας.

Η ανατροφοδότηση/διόρθωση λαθών εδώ παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο. Πληροφοριακή ανατροφοδότηση για να καταλάβουν πως γίνεται η δεξιότητα, και διορθωτική με «γνώση της απόδοσης», για να εντοπίσουν και να διορθώσουν το λάθος που κάνουν, στην τεχνική εκτέλεση της δεξιότητας. Αργότερα εισάγεται η ανατροφοδότηση με «γνώση του αποτελέσματος», όταν απαιτείται και ο στόχος σε κάθε δεξιότητα. Καθήκον του προπονητή είναι να εντοπίσει το λάθος και μαζί την αιτία που το προκαλεί. Μετά θα πρέπει να δώσει στον αθλητή να καταλάβει το λάθος του και να ξεκινήσουν μαζί τη διαδικασία διόρθωσης (γιατί πολλές φορές οι αθλητές θεωρούν ότι το κάνουν σωστά) (Schmidt & Weisberg, 2009).



Η δομή του αθλήματος-σχεδιασμός των ασκήσεων

Το άθλημά μας παίζεται σε ένα ασταθές, ανοικτό περιβάλλον. Δυο κυρίαρχες φάσεις υπάρχουν, της υποδοχής του σερβίς (υποδοχή του σερβίς, πάσα, οργάνωση επίθεσης και επιθετική κάλυψη= σύνδρομο 1) και της αντεπίθεσης (σερβίς, μπλοκ, άμυνα, πάσα, οργάνωση αντεπίθεσης= σύνδρομο 2).

Οι κανονισμοί του αθλήματος είναι τέτοιοι που δεν επιτρέπουν το κράτημα της μπάλας. Επομένως οι δεξιότητες-ενέργειες του αθλήματος πραγματοποιούνται σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και αποτελούν μια αλυσίδα ενεργειών που έχουν το χαρακτηριστικό ότι η κάθε ενέργεια έχει το «πριν»- μια άλλη ενέργεια, το «κατά»- που είναι η κυρίως ενέργεια, και το «μετά»- η επόμενη ενέργεια. Για παράδειγμα, η επιθετική ενέργεια έχει ως «πριν», πιθανά την υποδοχή του σερβίς (αν ο επιθετικός είναι και υποδοχέας) και ως «μετά» την ενέργεια του μπλοκ ή της άμυνας (ανάλογα με το που θα πάει η μπάλα). Με τη λογική αυτή πρέπει να σχεδιάζονται οι ασκήσεις και να προτιμώνται οι «κυλιόμενες ασκήσεις» (ασκήσεις κομμάτια παιχνιδιού, με στόχους και κράτημα της μπάλας στον αέρα-διάρκεια φάσης). Παράλληλα ο προπονητής πρέπει να κατευθύνει γνωστικά τους αθλητές του (τι πρέπει να κάνουν και γιατί) και να δίνει ανατροφοδότηση. Οι σύγχρονες έρευνες αναφέρουν ότι οι αθλητές που εξασκούνται συμμετέχοντας γνωστικά (δηλαδή γνωρίζουν τι κάνουν, γιατί το κάνουν και πότε το κάνουν) μαθαίνουν καλύτερα.

Σχεδιάζοντας την εξάσκηση, όπως προαναφέρθηκε, το περιβάλλον παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο. Έτσι ένα περιβάλλον εξάσκησης που απαιτεί από τον αθλητή να εφαρμόσει διαφορετικές κινητικές παραμέτρους κατά τη διάρκεια της εξάσκησης (μεταβλητότητα της εξάσκησης), διευκολύνει σημαντικά τη μάθηση (Schmidt, 1975). Ο τρόπος εξάσκησης που περιλαμβάνει μεγάλη ποσότητα μεταβλητότητας, είναι πολύ αποτελεσματικός σε μικρά παιδιά που μαθαίνουν δεξιότητες που πρόκειται να εκτελεστούν σε ασταθές περιβάλλον, όπως είναι το άθλημά μας (Shapiro & Schmidt, 1982). Για παράδειγμα στην εξάσκηση της υποδοχής του σερβίς, ο αθλητής θα πρέπει να εξασκηθεί στο να κατευθύνει τη μπάλα με μανσέτα στο στόχο (πασαδόρος), λαμβάνοντας την από διαφορετικές κάθε φορά κατευθύνσεις και ταχύτητες, ή να υποδέχεται διαφορετικά είδη σερβίς (σερβίς με άλμα δυνατό ή κυματιστό σερβίς).

Ακόμη καλύτερη εφαρμογή της εξάσκησης θα είναι, όταν οι συνθήκες του περιβάλλοντος θα είναι ακριβώς όπως του αγώνα. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα, η υποδοχή της μπάλας με μανσέτα θα πρέπει να γίνεται σε τροχιές που έρχονται από την άλλη μεριά του φιλέ και κάθε φορά διαφορετικού ύψους, κατεύθυνσης, ή ταχύτητας. Η μεταβλητότητα δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται πριν ο αθλητής κατανοήσει πλήρως τη δυναμική της δεξιότητας (δηλαδή, έχει δημιουργήσει το σχέδιο κίνησης). Οι παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η κάθε δεξιότητα ονομάζονται ρυθμιστικές συνθήκες (Gentile, 1972). Τέτοιοι παράγοντες είναι η απόσταση, η γωνία και η κατεύθυνση του χτυπήματος.

Η λειτουργική πλοκή που εφαρμόζεται σε μια μονάδα εξάσκησης, όταν σ' αυτήν εξασκούνται διαφορετικές δεξιότητες, λέγεται πλοκή περιεχομένου (Shea, 1979). Το επίπεδο της πλοκής περιεχομένου εφαρμόζεται αποτελεσματικά με την παραλλαγή του τύπου εξάσκησης (ομαδοποιημένη ή τυχαία εξάσκηση). Κατά την ομαδοποιημένη εξάσκηση, ο αθλητής εξασκείται σε πολλές παραλλαγές μιας δεξιότητας, αλλά η εξάσκηση της κάθε παραλλαγής τελειώνει πριν αρχίσει η εξάσκηση της επόμενης. Για παράδειγμα κατά τη διάρκεια μιας εξάσκησης 30' στο βόλεϊ, οι αθλητές θα ασκηθούν 10' στο σερβίς, μετά 10' στην πάσα και τέλος 10' στο επιθετικό χτύπημα. Αντίθετα στην τυχαία εξάσκηση ο αθλητής εξασκεί τις παραλλαγές της δεξιότητας με τυχαία σειρά. Δηλαδή ο αθλητής θα εκτελέσει πάσα, επιθετικό χτύπημα και τέλος σερβίς, και η σειρά με την οποία αυτές οι δεξιότητες θα συνεχίσουν να εξασκούνται θα αλλάζει συνεχώς. Η ομαδοποιημένη εξάσκηση είναι κατάλληλη για το αρχικό στάδιο μάθησης, αλλά μόλις ο αθλητής σταθεροποιήσει την απόδοσή του (μάθει το κινητικό πρόγραμμα της κάθε δεξιότητας), καλύτερα αποτελέσματα έχει η τυχαία εξάσκηση (Zetou, Michalopoulou, Giazitzi, & Kioumourtzoglou, 2007).

Οι παράγοντες που επιδρούν στο σχεδιασμό της πλοκής περιεχομένου κατά τους Magill και Hall (1990), είναι τρεις: τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, τα χαρακτηριστικά του ασκούμενου (ηλικία, εμπειρία, νοητική ικανότητα, μαθησιακό στιλ) και το αν αξιολογείται η απόδοση ή η μάθηση. Η αποτελεσματικότητα αυτής της μεθόδου βασίζεται στη λογική που οι Lee και Magill (1983, 1985) υποστήριζαν, ότι δηλαδή εξ' αιτίας της λήθης από τη μη εξάσκηση, το

σχέδιο κίνησης θα πρέπει να αναδημιουργείται. Έτσι κάθε φορά που εξασκείται η συγκεκριμένη παραλλαγή της δεξιότητας, αυτό βελτιώνεται.

Πραγματικός χρόνος δράσης

Ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να λάβει υπόψη του ο προπονητής είναι ο χρόνος εξάσκησης, δηλαδή πως θα διαχειριστεί το χρόνο, ώστε να εκμεταλλευτεί όλο το διαθέσιμο χρόνο και να συμμετάσχουν όλοι οι αθλητές με το ίδιο ποσοστό εξάσκησης.

«Όλοι οι προπονητές έχουν τον ίδιο χρόνο να δουλέψουν, το θέμα είναι τι κάνει ο καθένας μέσα σ' αυτόν».

Κατά το σχεδιασμό ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος εξάσκησης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και η χρονική κυρίως κατανομή μέσα, αλλά και μεταξύ των μονάδων εξάσκησης. Το αν θα χρησιμοποιηθεί μαζική (χωρίς διαλλείματα) ή κατανεμημένη εξάσκηση (με διαλλείματα) εξαρτάται από κάποιους παράγοντες όπως: τα χαρακτηριστικά της δεξιότητας, τα χαρακτηριστικά του αθλητή και τους εξωτερικούς περιορισμούς που υπάρχουν σε κάθε περιβάλλον εξάσκησης.

Η ποσότητα εξάσκησης-διαλλείματος και η ταχύτητα εκτέλεσης εξαρτώνται από το στόχο που βάζει ο προπονητής στη διάρκεια της εξάσκησης, αλλά και από το επίπεδο των αθλητών. Αν είναι αρχάριοι αθλητές με στόχο τη μάθηση, η εξάσκηση γίνεται με περισσότερα διαλλείματα και αργά. Αν είναι όμως εξάσκηση μιας δεξιότητας για σταθερότητα και ακρίβεια, ή σύνολα μιας φάσης, γίνεται πιο γρήγορα και χωρίς, ή με μικρά διαλλείματα.

Το ποσοστό εξάσκησης-διαλλείματος σε κάθε άσκηση εξαρτάται από τη δομή του αθλήματος, με πρότυπο τη διάρκεια των φάσεων των αγώνων υψηλού επιπέδου. Για παράδειγμα πόσος είναι ο μέσος όρος των αλμάτων που εκτελεί ένας μπλοκέρ ή ένας επιθετικός στον αγώνα; Τόσα θα είναι και τα άλματα της εξάσκησης του μπλοκέρ ή του επιθετικού στη συγκεκριμένη φάση. Η μέθοδος που ακολουθείται είναι η επαναληπτική, με διαλλείματα όσα είναι και τα διαλλείματα του αγώνα. Βασική αρχή η επαναληπτική μέθοδος προπόνησης.

Ακολουθούν κάποιες οδηγίες-συστάσεις προς τους προπονητές, ώστε να σχεδιάζουν και να κατευθύνουν σωστά τη διαδικασία της εξάσκησης:

- Για να είναι αποτελεσματική η διαδικασία της εξάσκησης πρέπει α) να δώσεις κίνητρα στους αθλητές σου και β) να τους δώσεις ανατροφοδότηση για το τι κάνουν σωστά και τι λάθος και πως θα διορθώσουν τα λάθη τους.
- Κατά το αρχικό στάδιο μάθησης σύνθετων δεξιοτήτων συνίσταται η διακεκομμένη προπόνηση (με διαλλείματα) και η μαζική προπόνηση για τα επόμενα στάδια.
- Όταν οι αθλητές μπορούν να εκτελούν τη δεξιότητα με ακρίβεια, μπορεί να γίνει εξάσκηση σε συνθήκες αγώνα.
- Εξάσκηση της δεξιότητας με τους αθλητές κουρασμένους δεν προτείνεται γιατί μπορεί να έχει καταστροφικά αποτελέσματα (τραυματισμούς).
- Στην προπόνηση δεξιοτήτων που απαιτείται ταχύτητα και ακρίβεια εκτέλεσης στο ίδιο ποσοστό, πρέπει να δίνεται η ίδια έμφαση και στις δυο αυτές παραμέτρους.
- Εάν η απόδοση των αθλητών μένει στάσιμη (πλατό απόδοσης), πρέπει να αξιολογήσεις και να αναλύσεις ξανά την απόδοσή τους αυτή, ώστε να εντοπίσεις την αιτία του προβλήματος και να καθορίσεις τη λύση του.

Η πρόβλεψη-λήψη απόφασης-χρόνος αντίδρασης

Οι γρήγορες απαντήσεις στο άθλημά μας εξαρτώνται από τις γρήγορες αντιδράσεις και κινήσεις που είναι συνειδητές και που μπορούν να μαθευτούν από τους αθλητές. Είναι πολύ σημαντικό οι προπονητές να κατανοήσουν τη σημασία της ταχύτητας των συνειδητών απαντήσεων και τους παράγοντες που τους επηρεάζουν, ώστε να βοηθήσουν τους αθλητές τους

να υπερνικήσουν τις αργές αντιδράσεις και κινήσεις. Η εξάσκηση στην πρόβλεψη και λήψη απόφασης είναι πολύ σημαντική για το άθλημά μας. Οι βασικές μορφές προπόνησης της πρόβλεψης είναι η παρακολούθηση φάσεων από αγώνες μέσω βίντεο, ή η δημιουργία φάσεων αγώνα στην προπόνηση με δεδομένες τις εναλλακτικές απαντήσεις. Ο προπονητής πρέπει να χρησιμοποιεί τη φράση «Εάν γίνει αυτό.....τότε, εκτελείς αυτό.....».

Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν το χρόνο αντίδρασης είναι:

- ❖ ο τύπος του ερεθίσματος που παράγει το γρηγορότερο χρόνο αντίδρασης έχει βρεθεί να ακολουθεί την εξής σειρά: κιναισθητικό, ακουστικό, επαφής, οπτικό και πόνου. Στο άθλημά μας τα ερεθίσματα είναι οπτικά.
- ❖ ο χρόνος αντίδρασης γίνεται γρηγορότερος, όταν η ένταση του ερεθίσματος αυξάνεται.
- ❖ όταν δυο ερεθίσματα παρουσιάζονται μέσα σε 50-250 msec χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να αντιδράσει κάποιος στο δεύτερο ερέθισμα από ότι στο πρώτο.
- ❖ ο χρόνος αντίδρασης γίνεται αργότερος όταν υπάρχει ποικιλία των επιλογών των απαντήσεων.
- ❖ ο χρόνος αντίδρασης βελτιώνεται ελάχιστα με την εξάσκηση, αλλά ο χρόνος κίνησης μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά.
- ❖ ο χρόνος αντίδρασης γίνεται αργός όταν δεν υπάρχει κίνητρο για εκτέλεση ή από πολύ υψηλές φυσικές ή γνωστικές απαιτήσεις της απάντησης.
- ❖ ο χρόνος αντίδρασης γίνεται γρηγορότερος όσο αυξάνει η ηλικία του αθλητή (μέγιστο 19-25 ετών)
- ❖ οι αθλητές μπορούν να απαντήσουν γρηγορότερα στο ερέθισμα αν μάθουν να προβλέπουν την κατάλληλη αντίδραση και τότε να τη χρησιμοποιούν, ώστε να μπορούν να προετοιμάσουν την απάντηση πριν ακόμη παρουσιασθεί το ερέθισμα. Αυτό μπορεί να γίνει με το να μάθουν να παρακολουθούν τις τάσεις και ενδείξεις των αντιπάλων τους.

Εξάσκηση-Επανάληψη-Μάθηση

Η μάθηση έχει διαφορετικό ρυθμό αν ο προπονητής χρησιμοποιεί παιχνίδι ή ασκήσεις εκμάθησης. Ποτέ δεν είναι νωρίς για παιχνίδι, αλλά το πολύ παιχνίδι, προϋποθέτει καλό επίπεδο τεχνικής και τακτικής. Το παιχνίδι βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και αυξάνει το ενδιαφέρον. Αντίθετα οι ασκήσεις εκμάθησης είναι απαραίτητες για τους παίκτες που τις χρειάζονται. Παρακάτω παρατίθενται οι διαφορές μεταξύ ασκήσεων, παιχνιδιού και ελεγχόμενου παιχνιδιού.

Ασκήσεις	Παιχνίδι	Ελεγχόμενο παιχνίδι
➤ μπορούν να επαναληφθούν	➤ είναι προκλητικό	➤ σύνθεση δυο ή περισσότερων φάσεων σε συνθήκες παιχνιδιού
➤ επικεντρώνει σε συγκεκριμένες συνθήκες	➤ δεν διορθώνει λάθη	➤ είναι αυτοπαρακινούμενο
➤ διορθώνει λάθη	➤ δεν επικεντρώνει σε συγκεκριμένες συνθήκες	➤ βελτιώνει την μακροπρόθεσμη συγκέντρωση προσοχής
		➤ έχει δυνατότητα επανάληψης
		➤ δίνει περισσότερες οδηγίες
		➤ προετοιμάζει για συνθήκες παιχνιδιού

Στο ελεγχόμενο παιχνίδι υπάρχει βελτίωση της ποιότητας τροποποιώντας το επίπεδο δυσκολίας-επιτυχίας, με αλλαγή οργάνων εκτέλεσης, με δημιουργία ανταγωνιστικών συνθηκών πιο δύσκολων, με προσθήκη: έξτρα παίκτη, ειδικών κανόνων, περιορισμένου χρόνου, πλεονέκτημα πόντων, ταιριάζοντας αδυναμίες, με αλλαγή των συνθηκών εξάσκησης. Το ελεγχόμενο παιχνίδι επίσης, χρησιμοποιείται για την εξάσκηση στη συγκέντρωση της προσοχής,

με κατεύθυνση της προσοχής σε συγκεκριμένα σημεία, με συγκέντρωση ανάλογη με το σκορ, ανάλογα με τον αριθμό ερεθισμάτων, με ασκήσεις τεχνικής που βοηθούν τη βραχυπρόθεσμη συγκέντρωση της προσοχής, με ασκήσεις σε καταστάσεις παιχνιδιού που βοηθούν την μακροπρόθεσμη, με επαναλήψεις που οδηγούν στη συνήθεια.

Εξάσκηση αρχαρίων/παιδιών ακαδημιών

Η εξάσκηση αρχαρίων σε συντονιστικές, αντιληπτικές και φυσικές ικανότητες.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι πίσω από τις αθλητικές δεξιότητες κρύβονται κάποιες αντιληπτικοκινητικές και συντονιστικές ικανότητες, που κατά τον Hirtz (1985), είναι η ισορροπία, ο προσανατολισμός στο χώρο, η σύνθετη ικανότητα αντίδρασης, η κιναισθητική διαφοροποίηση, ο ρυθμός). Επίσης από την εμπειρία μας ως προπονητές διαπιστώσαμε ότι παιδιά που έχουν αναπτυγμένες τις φυσικές ικανότητες (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία, ευκινησία), μαθαίνουν ευκολότερα τις δεξιότητες του αθλήματος. Οπότε θεωρείται επιτακτική ανάγκη, όταν εξασκούμε μικρά παιδιά να ξεκινάμε με την εξάσκηση ασκήσεων παιγνιώδους μορφής και παιχνιδία με στόχο τις φυσικές, τις συντονιστικές και τις αντιληπτικές ικανότητες. Το κέρδος είναι η πιο εύκολη και γρήγορη μάθηση των δεξιοτήτων του αθλήματος.

Η συχνότητα της εξάσκησης/προπόνησης μπορεί να είναι 10-30', για 2-3 φορές/εβδομάδα.

Προπονητικά Περιεχόμενα:

- παιδαγωγικά παιχνίδια με ή χωρίς βοηθητικά όργανα,
- ρυθμικά-μουσικοκινητικά προγράμματα,
- ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας και ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα,
- βασικές κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με χειρισμό οργάνων, • ασκήσεις με βοηθητικά όργανα (στεφάνια, σχοινάκια, ράβδους κ.α.).

Προπονητικά Μέσα: μπάλες ισορροπίας, σχοινάκια, στεφάνια, μπάλες ρυθμικής, μπαλάκια, κορδέλες, ράβδους, δίσκοι ισορροπίας κτλ. (Garber et al., 2011; Galaghe, 2002).



Βιβλιογραφία

- Abernethy, B. (1988). The effects of age and expertise upon perceptual skill development in a racquet sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 3, 210-221.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., & Tesch- Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Gentile, A. M. (1972). A working model of skill acquisition with application to teaching. *Quest*, Monograph XVII, 3-23.
- Helsen , W., & Starkes, J. (1999). A multidimensional approach to skilled perception and performance in sport. *Applied cognitive psychology*, 13, 1-27.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*, Sportverlag, Berlin.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2002.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., Nieman, D.C., Swain, D.P. (2011). Individual Differences as Predictors of Seven Dance Style Choices. *Med Sci Sports Exerc.* 43, 1334-1359.
- Lee, T. D., & Magill, R. A. (1983). The locus of contextual interference in motor skill acquisition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 9, 730-746.
- Lee, T. D., & Magill, R. A. (1985). Can forgetting facilitate skill acquisition? In Goodman, R. B. Wilberg, and I. M. Franks (eds.), *Differing perspectives in motor learning, memory and control* (pp. 3-22). Amsterdam: North –Holland.
- Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human Movement Sciences*, 9, 241-289.
- Schmidt, R. A. (1975). A scheme theory of discrete motor skill learning. *Psychological review*, 82, 225-260.
- Schmidt, R. A. & Weisberg, C. (2009). Motor learning and performance. *Human Kinetics*.
- Shapiro, D. C., & Schmidt, R. A. (1982). The schema theory: Recent evidence and developmental implications. In J.A.S. Kelso and J.A. Clark (eds.), *The development of movement control and coordination*, (pp. 113-150). New York: Wiley.
- Shea, B., J. & Morgan R., L., (1979) Contextual Interference Effect on the Acquisition, Retention, and Transfer of a Motor Skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5 (2), 179-187.
- Starkes, J.L. (2000). The road to expertise: Is practise the only determinant? *International Journal of Sport Psychology*, 31, 431-451.
- Starkes, J. L., Helsen, W. & Jack, R. (2001). Expert performance in sport and dance. In: R.N. Singer, H.A. Hausenblas and C.M. Janelle, Editors, *Handbook of Sport Psychology*, Wiley, New York (2001), pp. 174–204.
- Williams, A. M. & Davids, K. (1998). Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 2, 111-128.

Zetou, E., Michalopoulou, M., Giazitzi, K., & Kioumourtzoglou, E. (2007). Contextual interference effects in learning Volleyball skills. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 995-1004.