



Θεματική Ενότητα: Κινητική Μάθηση – Κινητική Ανάπτυξη Προφορικές Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Motor Learning – Motor Development Oral Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

15837

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΥΧΑΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ**

Ζέτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

elzet@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF RANDOM AND VARIABLE PRACTICE ON VOLLEYBALL SKILL LEARNING IN GAME SITUATION

E. Zetou, M. Michalopoulou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης της τυχαίας και της μεταβαλλόμενης εξάσκησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης, στη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 25 αθλήτριες, ηλικίας $MO=13,8$ ($TA=1,7$) (12-14 ετών), με τρία χρόνια προπονητική εμπειρία και συμμετοχή σε αγώνες παγκορασίδων. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 24 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Η πειραματική ακολούθησε ένα πρόγραμμα με την τυχαία (εξάσκηση δεξιοτήτων με τυχαία σειρά) και μεταβαλλόμενη (εξάσκηση σε διαφορετικές παραμέτρους) μέθοδο εξάσκησης. Οι ομάδες πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις, στην αρχή, στο τέλος της παρέμβασης και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση, για να διαπιστωθεί η μάθηση. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων σε συνθήκες αγώνα, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο GPI (Oslin, Mitchel & Griffin, 1998) το οποίο ελέγχθηκε για την αξιοπιστία και εγκυρότητά του (Ζέτου, Αυγερινός, Πασπαλά, & Κιουμουρτζόγλου, 2008), αφού αξιολογήθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή ($r=.78$). Το εργαλείο αξιολογεί την απόδοση στην τεχνική, αλλά και στην ατομική τακτική, αφού αξιολογεί τις επιλογές πριν ή μετά την κυρίως δεξιότητα σε κάθε φάση σε αγωνιστικές συνθήκες. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης ($F(1,23) = 98,69$, $p < .05$) και κύρια επίδραση της ομάδας ($F(1,23) = 99,73$, $p < .05$) με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να αποδίδουν πολύ καλύτερα από την ομάδα ελέγχου στη μάθηση των δεξιοτήτων, αλλά και στην ατομική τακτική (απόφαση εκτέλεσης και υποστήριξη/κάλυψη) σε αγωνιστικές συνθήκες. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν την τυχαία και μεταβαλλόμενη μέθοδο στο σχεδιασμό της εξάσκησης, για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοσή τους και στη μάθηση σε αγωνιστικό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: Πετοσφαίριση, τυχαία/μεταβαλλόμενη, μάθηση δεξιοτήτων

16298

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ
ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Λόλα Χ. Α., Τζέτζης Γ., Αλεξανδροπούλου Σ., Λόλα Λ. Α., Καψαμπέλη Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

afroditelola@yahoo.gr

THE EFFECT OF FEEDBACK IN A DIFFERENT FOCUS OF ATTENTION TO THE ANTICIPATION OF THE SERVE IN VOLLEYBALL

**A. C. Lola, G. Tzetzis, S. Alexandropoulou, A. L. Lola, S. Kapsampeli
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S..**

Η υπεροχή της εξωτερικής εστίασης της προσοχής έναντι της εσωτερικής έχει καλά τεκμηριωθεί από τη βιβλιογραφία στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων. Καινοτομία της έρευνας ήταν ότι για πρώτη φορά εξετάστηκαν οι μέθοδοι αυτοί σε αντιληπτικές ικανότητες όπως η πρόβλεψη της κατεύθυνσης του σερβίς στην πετοσφαίριση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση τριών μεθόδων εξάσκησης για τη βελτίωση της πρόβλεψης της κατεύθυνσης του σερβίς στην πετοσφαίριση τροποποιώντας τα σημεία εστίασης της προσοχής του αθλητή. Οι τρεις μέθοδοι ήταν: α) με εστίαση της προσοχής στο αποτέλεσμα της κίνησης και όχι στην κίνηση (εξωτερικά), β) με εστίαση της προσοχής στην κίνηση του σώματος (εσωτερικά) και γ) με την επικέντρωση της προσοχής σε ένα δευτερεύον ερέθισμα (άδηλη εξάσκηση). Δημιουργήθηκαν τρεις πειραματικές ομάδες και μια ομάδα ελέγχου και σε κάθε ομάδα συμμετείχαν 15 αρχάρια κορίτσια (προπονητικής εμπειρίας ΜΟ=10,92 μήνες), ηλικίας 10-12 ετών (ΜΟ=10,48). Έγινε αρχική μέτρηση, εξάσκηση για οκτώ προπονητικές μονάδες, μέτρηση απόκτησης και μια εβδομάδα μετά μέτρηση διατήρησης της μάθησης. Κριτήρια αξιολόγησης ορίστηκαν ο χρόνος αντίδρασης και η ορθότητα της απάντησης. Για τη σύγκριση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η παραγοντική ανάλυση διακύμανσης (4 ομάδες x 3 μετρήσεις) και οι επιμέρους διαφορές εξετάστηκαν με την ανάλυση bonferoni. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι η άδηλη μέθοδος και η μέθοδος με εξωτερική εστίαση της προσοχής ήταν το ίδιο αποτελεσματικές σε όλες τις μετρήσεις και καλύτερες από την εξάσκηση με επικέντρωση της προσοχής εσωτερικά πιθανά επειδή είναι πιο φυσικά αυτό-οργανωμένες διαδικασίες. Αντίθετα, η εξάσκηση με εσωτερική εστίαση της προσοχής δε φάνηκε να έχει τόσο καλά αποτελέσματα στο χρόνο και σε σχέση με τις άλλες δύο ίσως επειδή η εστίαση στους κανόνες της δεξιότητας παρεμποδίζει και παρεμβαίνει στη διαδικασία αυτοματοποιημένου κινητικού ελέγχου που φυσιολογικά θα ρύθμιζε την κίνηση. Όλες οι ομάδες ήταν καλύτερες από την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά, η εξωτερική εστίαση της προσοχής πιθανά χρησιμοποιεί το ίδιο μοτίβο ελέγχου της κίνησης, που χρησιμοποιεί και η άδηλη μέθοδος, διότι και οι δύο δε βασίζονται στους κανόνες και στη δηλωτική γνώση, αλλά μέσω της υποσυνείδητης διαδικασίας, επιτρέπουν την αυτοματοποίηση της κίνησης, κάνοντάς την σχεδόν αντανakλαστική. Αυτές οι μέθοδοι προτείνονται ειδικά στη βελτίωση της πρόβλεψης σε αρχάριους αθλητές στην πετοσφαίριση.

Λέξεις κλειδιά: εξωτερική / εσωτερική εστίαση προσοχής, πρόβλεψη, πετοσφαίριση