

PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

**-PODRUČJA I FAKTORI RAZVOJA LIČNOSTI
-UČENJE MOTORNIH VJEŠTINA**

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

Poznato je da ljudske sposobnosti, koje se najčešće istražuju, nastaju djelovanjem nasljeđa, prirodne i društvene sredine i aktivnosti čovjeka. O ulozi nasljeđa i sredine u razvoju pojedinca ima dosta istraživanja, koja nisu, bez obzira što su činjena sa naučnim pretenzijama u međusobnoj saglasnosti.

Jedni naučnici pridaju izuzetan značaj nasljeđu, drugi sredini, treći smatraju da su značajna oba faktora, a četvrti tvrde da u procesu ljudskog razvoja djeluje nasljeđe, sredina i svjesna aktivnost ljudskog bića. Prema tome, koji je faktor uzimala kao presudan u razvoju čovjeka, određena grupa naučnika je pripadala teoriji nativizma, empirizma ili teoriji konvergencije.

1. Teorija nativizma

Predstavnicima teorije nativizma zastupaju mišljenje da primat u ljudskom razvoju ima nasljeđe. Po njihovom mišljenju ono što nije nasljeđem dato ne može se razviti. Ako plod nema klice iz njega se ne može razviti biljka. Da bi nešto raslo i razvijalo se potrebno je da ima biološke pretpostavke za to. Razvoj teče prema zakonima koje reguliše priroda. Nasljeđe je stoga okvir u kome se odvija ljudski razvoj.

2. Teorija empirizma

Zastupnici teorije empirizma pokušali su pružiti dokaze iz kojih slijedi da je u razvoju ljudskog bića presudan uticaj društvene sredine. Džon Lok je u svoje vrijeme tvrdio da je čovjekova duša "tabula rasa" (neispisana ploča - potpuno neznanje) i da iskustvo koje se stiče u određenoj sredini, utiče na cjelokupan razvoj ličnosti. Zato uslovi sredine i vaspitanja, zavisno od toga koliko pružaju pojedincu, utiču na stepen i kvalitet razvoja. Razlike koje kod ljudi nastaju u stepenu obrazovanja, osobinama i pogledima na život, posljedica su uslova sredine u kojima ljudi žive i djeluju a ne nasljeđa koje su sobom donijeli rađanjem. Predstavnici empirizma često se koriste primjerima ponašanja životinja i ljudi. Životinje su robovi svojih naslijeđenih instinkta, dok je čovjek kreator svoje sudbine.

3. Teorija konvergencije

Teorija konvergencije značila je korak naprijed u odnosu na ekstremizam nativizma i empirizma, jer zastupa mišljenje da se ne može govoriti o tome da li je za ljudski razvoj značajnije nasljeđe ili društvena sredina, već o tome da oba ova činioca teže istom cilju, da se uzajamno prožimaju i daje zbog toga teško govoriti o primatu jednog u odnosu na drugi. Prema teoriji konvergencije čovjek stoji između dvije sredine koje na njegov razvoj djeluju, a to su unutrašnja i spoljašnja. "Čovjek je prema tome, što od njega učini "priroda" u njemu i sredina izvan njega.

4. Svjesna aktivnost

Svjesna aktivnost čovjeka je jedan od bitnih faktora u procesu razvoja ličnosti. Katel je govorio daje razvoj onoliko uspješan koliko je u njega investirano. Istina, sredina može doprinijeti da se razvijaju određene dispozicije, da se one organizuju u nove cjeline i ugrađuju u strukturu ličnosti, ali svaka sredina nije podjednako povoljna i uspješna u razvijanju osobina ličnosti. Međutim, ne može se poreći činjenica da se sve dispozicije, sposobnosti i osobine ličnosti razvijaju značajnim učešćem svjesne aktivnosti pojedinca

Razvoj čovjeka polazi od ova tri bitna činioca: nasljeđa, sredine i svjesne aktivnosti.

- a) Nasljeđe kao što smo ranije spomenuli, ne određuje u konačnom smislu ljudski razvoj, ali daje široke mogućnosti individualnog razvoja, ako je bogata i izazovna društvena sredina, organizovano vaspitanje i ako postoji svjesna aktivnost pojedinca.
- b) Društvena sredina svojim socijalnim uslovima, kulturnim sadržajima, masovnim medijima, školskim i vanškolskim aktivnostima, porodičnim vaspitanjem pomaže da se dispozicije pojedinaca razvijaju, potrebe zadovoljavaju i razvojni trendovi stalno podstiču. Društvo bi trebalo da svojim kulturnim i drugim vrijednostima utiče na razvoj i stalno obogaćivanje ličnosti, njeno humanizovanje i personalizovanje.

c) Svjesna aktivnost se razvija posredstvom vaspitanja, a kad se razvije i ostane činilac ličnog razvoja, omogućuje izgrađivanje ličnosti.

Iz svega što smo do sada rekli proizlazi da u razvoju ljudskog bića djeluju u međuzavisnom odnosu nasljeđe, sredina, vaspitanje i svjesna aktivnost pojedinca koji se nalazi u procesu vaspitanja. Stoga se ne može govoriti o tome koji je faktor više, a koji manje značajan, već o tome da svaki ima odgovarajuću funkciju u procesu razvoja, da je nužno ostvarivati koordinaciju djelovanja faktora razvoja i shvatiti složenost njihovog međuzavisnog djelovanja.

UČENJE MOTORNIH VJEŠTINA

Pošto nas ovde interesuje, pre svega, učenje sportskih vještina i pošto su u osnovi sportskih vještina motorne radnje i pokreti, to je, s obzirom na materijal koji se uči, potrebno ukazati na razliku između verbalnog učenja i učenja motornih radnji. Verbalno je kad o stvarima, ljudima i pojavama učimo posredstvom podataka izraženih riječima ili nekim drugim simbolima (brojevima, slikama...) Sticanje znanja na školskom času ili i/, knjiga predstavlja tipično verbalno učenje, odnosno učenje putem verbalnih simbola.

Pod ovim drugim, motornim, učenjem podrazumijevamo učenje motornih radnji i vještina koje se sastoje od niza koordiniranih voljnih pokreta.

Savladavanje svi ovih radnji i vještina zahtijeva relativno veliki broj ponavljanja i vježbanja.

Napredovanje u učenju motornih vještina

Napredovanje u učenju motornih veština možemo pratiti uz pomoć:

1. broja (količine) naučenih pokreta,
2. putem brzine (vremena) izvođenja neke radnje i
3. na osnovu tačnosti (preciznosti) izvršenja vještine.

Vještina je naučena kad su uvježbane sve njene sastavne radnje - kad se te radnje, uz minimum napora i minimum svjesne kontrole, izvode i dovoljno brzo i dovoljno tačno, s minimumom grešaka.

Redosljed između brzine i tačnosti

Jedan broj autora smatra da je kod učenja motornih vještina, gdje se traži i brzina i tačnost, najbolje prvo savladati tačnost izvođenja, a potom ići na postizanje brzine.

Drugi, brojniji autori, misle da pri učenju motornih vještina od samog početka treba vježbatii tačnosti i brzinu izvođenja.

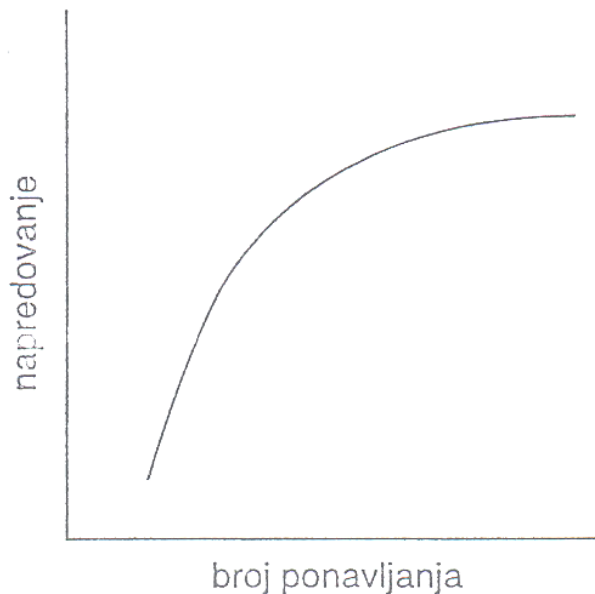
U praksi se najčešće pokazuje da i kod brzine i kod tačnosti treba uvažavati princip postupnosti pa najprije ići na učenje s manjini brzinama i s manjom preciznošću.

Brzina učenja motornih vještina:

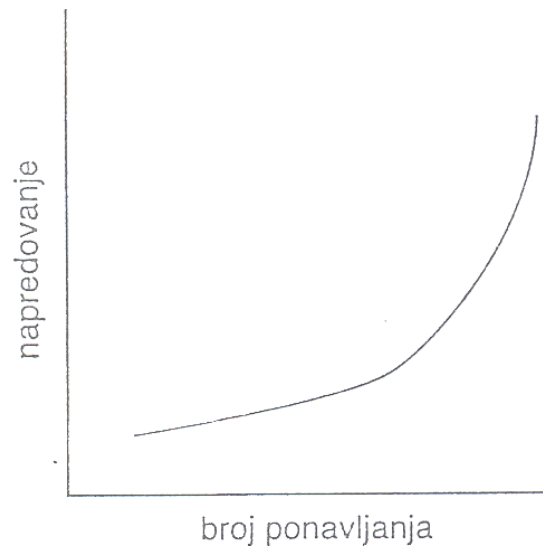
Kad je u pitanju brzina učenja, mogu se razlikovati dvije tipične krive učenja: jedna s negativnim i druga s pozitivnim ubrzanjem.

O krivoj s negativnim ubrzanjem govorimo kad je napredovanje u formiranju vještina u početku brže, a kasnije sve sporije. Ovakvu krivu dobijamo pri praćenju učenja lakšeg materijala, a najčešće pri učenju koje je u znatnoj mjeri mehaničkoj gde veliki dio onoga što treba da naučimo znamo od ranije - znači, dok ranije naučeni elementi pomažu, napredak je veliki, a poslije, kad vještinu treba savladati na potpuno novom nivou, dolazi do zastoja u napredovanju. (prikaz na prvom grafikonu)

O krivoj s pozitivnim ubrzanjem (prikaz na drugom grafikonu) govorimo kada je napredovanje u učenju veštine u početku sporo, a kasnije postaje sve brže. Ovakav tempo učenja imamo kod savladavanja složenih motornih vještina, kad se radi o puno novih elemenata. Gledano praktično, najčešće se radi o kombinaciji ova dva tempa napredovanja u učenju - u prvom dijelu javlja se pozitivno, a u drugom negativno ubrzano učenje.



Grafikon 2. - Krivulja prikazuje pozitivno ubrzano napredovanje



Plato u učenju

U toku učenja dolazi do zastoja, tj. do prestanka napredovanja u učenju. Tada govorimo o platonu u učenju.

Različiti su uzroci zastoja:

- kada prelazimo na učenje složenijih, a nismo dovoljno naučili i učvrstili one jednostavnije radnje i pokrete;*
- kad onaj koji uči nije dovoljno motivisan i kad ne smatra posebno vrednim vežbanje;*
- kad je posredi umor;*
- kad su uslovi u kojima se uči loši i drugo.*

Dalje napredovanje u izvođenju motorne vještine omogućit ćemo:

- ako valjano uočimo uzroke zastoja i napravimo odgovarajuće organizacione pomake (ako bolje uvježbamo osnovne pokrete,*
- ako promijenimo stil rada i vježbanje učinimo interesantnijim,*
- ako uvedemo pauzu prije nego što dođe do zastoja,*

sve do postizanja neke praktične maksimalne (optimalne) granice uvježbanosti, to jest do javljanja platoa na kraju učenja.

Transfer u učenju

Jedno od veoma bitnih pitanja učenja jeste, da li ranije učenje utiče na naknadno učenje, da li pomaže u ovom učenju ili ga ometa. Prenošenje efekata ranijeg učenja na kasnije učenje nazivamo transferom učenja.

Ako ranije učenje pomaže da kasnije učenje bude lakše i brže, tada govorimo o pozitivnim transferu. Ako, međutim, ranije učenje ometa i otežava novo učenje, tada govorimo o negativnom transferu.

Transfer dva učenja biće veći ukoliko je u njihovom sadržaju više sličnih ili istih elemenata, te ukoliko se koriste isti principi, metode i tehnike učenja. Pogotovo se u slučaju učenja motornih vještina transfer sastoji u prenošenju osnovnih principa pokreta i metoda njihovog izvođenja.

Metode u učenju

Bitan faktor uspješnog formiranja motornih vještina predstavljaju metode koje se koriste u toku učenja. Adekvatnije metode vode lakšem i uspješnijem učenju. **Brojni autori govore o važnosti sledeće dvije metode:**

- 1. učenje cjeline naspram učenja po djelovima i**
- 2. vremenski raspoređeno učenje naspram vremenski koncentrisanog učenja.**

Učenje cjeline naspram učenja po delovima

Koja će od ove dvije metode imati prednost u konkretnom učenju, zavisice od više faktora, ali prije svega od složenosti vještina i prirode povezanosti elemenata u okviru pojedinih vještina koje se uče.

Istraživači su saglasni da je metod cjeline efikasniji kod učenja jednostavnijih vještina koje predstavljaju jedinstvenu cjelinu, čije bi se bitne karakteristike gubile pri učenju po djelovima (na primer kod vještina koje se zasnivaju na visokom stepenu psihomotorne koordinacije delova tela).

Suprotno, kod učenja složenih vještina efikasniji je metod djelovi - cjelina, s tim što se odmah nakon učenja neke vještine po djelovima mora preći na učenje (izvođenje) vještine u cjelini. Šta više, kod nekih složenijih vještina (*čije izvođenje traje duže, kad se elementi izvode sukcesivno, kad izvođenje novog pokreta zavisi od prethodno izvedenog pokreta, kad vještine iziskuju veći napor da bi pokreti bili koordinirani i organizovani u cjelinu*) sve češće se ide na kombinovanu metodu: cjelina - djelovi - cjelina.

Vremenski raspoređeno učenje naspram vremenski koncentrisanog učenja.

Kad je u pitanju druga metoda, rezultati brojnih istraživanja ukazuju da se motorne veštine uspješnije formiraju kad se uče vremenski raspoređeno s pauzama nego kad se uče vremenski koncentrisano. Učenje s pauzama usporava javljanje umora, pogotovo kod teških i složenih veština, čije savladavanje traži visoku koncentraciju i angažovanost. Osim toga, pauze pomažu da se spreči prezasićenost vežbanjem.

Kod većine motornih aktivnosti najveći efekti se postižu ako su periodi učenja kraći, s relativno kratkim pauzama između jednog i drugog učenja.

HVALA NA PAŽNJI !