

PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

FAKTORI I ČINIOCI UČENJA SPORTSKIH VJEŠTINA

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

FAKTORI I ČINIOCI UČENJA SPORTSKIH VJEŠTINA

- ▶
- ▶ Postoji veći broj faktora od kojih zavisi kako ćemo učiti (vježbati i ponavljati, uz koje metode, u kojim uslovima...) i koliko ćemo napredovati u učenju motornih vještina. Na prvom mjestu su:
- ▶ 1.karakteristike vještine koja se uči (vrste i pokreta, odnosi među elementima, težina izvođenja...), zatim
- ▶ 2.osobine pojedinca koji uči / (sposobnosti i prethodno iskustvo, motivacija i stavovi, crte ličnosti u užem smislu...) i najzad,
- ▶ 3.karakteristike socijalne podrške (kako socijalna sredina vrijednuje konkretne vještine i umijanja, kako stimuliše njihovo učenje, kakve je uslove obezbjedila za vježbanje...)

Veliki je broj činilaca koji utiču na uspješnost učenja sportskih vještina: sposobnosti, znanje, iskustvo, motivacija, stavovi i vrednosne orijentacije, crte ličnosti itd. Sportista kao pojedinac u prvom redu treba da ima:

- prisutne senzorne sposobnosti (perceptivni aspekt vještine - da ima izraženu čulnu osetljivost, da primi određeni broj relevantnih draži, da ih integriše u formu opažajne celine, te da usmjeri svoju pažnju na određene sadržaje). Svakako, odlučujuću ulogu u formiranju motornih vještina imaju kinestetički osećaji,

-odgovarajuće intelektualnih sposobnosti *podrazumijeva da* pojedinac ima izraženu sposobnost za „mentalnu obradu“ registrovanih (primljenih) informacija i *treću grupu sposobnosti*, a to su

- *psihomotorne sposobnosti* - da može brzo odreagovati na određene nadrazaje (stimuluse), da može usklađeno (koordinirano)) izvesti više pokreta u okviru jedne motorne radnje, da vještinu može demonstrirati, da može ostvariti vremensku organizaciju pokreta i drugo.

Ove spobnosti (*senzorne, intelektualne i psiho-motorne*) kao i iskustvo pojedinca, kao mogućnost procjene vjerovatnoće novog događaja na bazi karakteristika ranijih, predstavljaju osnovne uslove anticipacije, to jest njegove sposobnosti da dobro procijeni i predvidi događaje i ponašanja do kojih će doći.

Međutim, sve ove osobine gube na značaju ako pojedinac nije motivisan, ako nije zainteresovan i ako nema volju da određene vještine savlada.

ETAPE RAZVOJA PSIHOMOTORIČKE AKTIVNOSTI KOJA SE UČI

Redosljed najvažnijih faza psihomotoričke vještine koja se uči:

1. Imitacija je prvi nivo učenja motoričke radnje.

Sastoji se *iz dvije faze* odnosno stepena:

-U prvoj fazi na osnovu usmene upute ili demonstracije od strane trenera *dolazi do "unutrašnjeg izvođenja radnje"* (u mislima), što predstavlja kognitivni aspekt, ali se istovremeno razvija i stav prema pokretima koji se demonstriraju.

U drugoj fazi imitacije dolazi do motoričkog ostvarenja, kojeg sportista sam čini.

2. Manipulacija je drugi nivo učenja motoričke radnje u kom se pojedinac osposobljava da formira sopstvenu psihomotoričku aktivnost na osnovu pismenog ili usmenog uputstva. *U početku, na nižem nivou manipulacije, niska je i samostalnost*, jer se pokreti vrše tačno po uputstvu. Kasnije, nakon brojnih ponavljanja i vježbanja *postepeno dolazi do osamostaljivanja* od uputstva, najprije u pojedinim elementima, da bi se na kraju cijela radnja vršila posve samostalno.

3. Precizacija kao treći nivo učenja motoričke radnje prepoznatljiv je po tome što *pokreti postaju sve tačniji -precizniji*, kod niza radnji povećava se i brzina izvođenja. Osjeća se veća sigurnost, samopouzdanje i samostalnost u izvođenju radnje i sl.

4. Analiza i sinteza su usmjerene na koordinaciju pokreta koji čine psihomotoričku aktivnost. Na nižem nivou učenja analizira se redosljed pokreta, a na višem se vrši sinteza, to jest harmonično izvođenje cjelokupne psihomotoričke aktivnosti.

5. Naturalizacija kao završni nivo učenja motoričke radnje karakterističan je po tome što se *pokreti izvode sa sve manjim utroškom kognitivnog napora, dolazi do automatizacije.*

6. Interiorizacija - najvišem nivo kad naučena aktivnost postaje dio ličnosti.

FAZE UČENJA PSIHOMOTORNIH VJEŠTINA

KOGNITIVNA FAZA,

u kojoj sportista mentalnim procesima pokušava da zamisli, shvati i predstavi sebi ono što treba da učini. To je u stvari faza svjesne interpretacije postavljenog zadatka i signala iz sredine, mentalnog planiranja načina izvođenja aktivnosti, prepoznavanja i odabiranja načina izvođenja istog psihomotornog zadatka. Verbalna komunikacija između sportiste i trenera u ovoj fazi je od izuzetnog značaja. Pošto u toj prvoj fazi perceptivni trag nije još dovoljno definisan i učvršćen, Zbog toga što sportista nije siguran da li neku aktivnost dobro izvodi ili ne, neophodno mu je obezbijediti dovoljno informacija, o kvalitetu izvedene aktivnosti.

ASOCIJATIVNA FAZA,

u kojoj sportista pokušava izvesti privremene aktivnosti vezane za psihomotorni zadatak, i prati rezultate tih svojih aktivnosti. Izvođenje aktivnosti se upoređuje sa zamišljenim modelom u prvoj fazi, pokreti se selekcionišu, biraju i povezuju u aktivnosti koje dobijaju složeniju strukturu. Varirajući pokrete i aktivnosti iz pokušaja u pokušaj, uz upoređivanje senzornih pokazatelja pokreta, i rezultata pokreta, sportista učvršćuje perceptivni trag i postepeno napreduje u preciznosti i struktuiranosti pokreta koji se razvija u psihomotornu vještinu.

AUTONOMNA FAZA,

u kojoj se složena aktivnost osamostaljuje, a povezani niz pokreta kao da se izvodi bez naročite svjesne pažnje. U ovoj fazi vještina pokreta se usavršava, učvršćuje, i automatizuje. Istraživači naglašavaju da se u prvoj verbalno-motornoj fazi mora pokrenuti dovoljno snažna i jasna perceptivna aktivnost, koja će uticati na stvaranje perceptivnog traga u nervnom sistemu. Kad je perceptivni trag formiran, on može samostalno da funkcioniše i da predstavlja model u odnosu na koga sportista samostalno već može da procenjuje dali je željena motorna aktivnost pravilno izvedena

Za razmatranje i shvatanje procesa razvoja psihomotorne vještine značajne su i Glenkrosove faze organizovanja pokreta u željenu veštinu. On ukazuje na sedam faza i to:

Reprezentacija i diskriminacija djelova pokreta,
Sekvencioniranje,
Vremensko struktuiranje pokreta,
Gradacija,
Tajming,
Izbor alternativnih pokreta, i
Motorna kontrola.

Načini djelovanja na sportiste predstavljaju u stvari povratne informacije do kojih sportista samostalno dolazi u procesu izvođenja psihomotorne aktivnosti.

Povratne veze mogu biti različite u zavisnosti od nervnog puta kojima se ostvaruju.

Na osnovu toga se može govoriti o tri tipa povratnih veza do kojih sportista samostalno dolazi:

1. Povratne veza u vidu informacija do kojih sportista dolazi sam na osnovu izvedenog pokreta. Ove informacije potiču od receptora smeštenih u mišićima, zglobovima i tetivama.

2. Povratna veza do koje sportista dolazi na osnovu poznavanja rezultata ostvarenih u toku izvršenja psihomotorne aktivnosti, kao npr. broj postignutih koševa, golova i sl. i predstavlja nivo ostvarenosti nekog zadatog sportskog cilja.

Ove informacije sportista dobija putem eksteroreceptora: vida, sluha, ili taktilnim putem.

3. Postoji i treća vrsta povratne informacije do koje sportista dolazi, i prije nego što je započeo sa ostvarivanjem određene psihomotorne aktivnosti.

HVALA NA PAŽNJI !