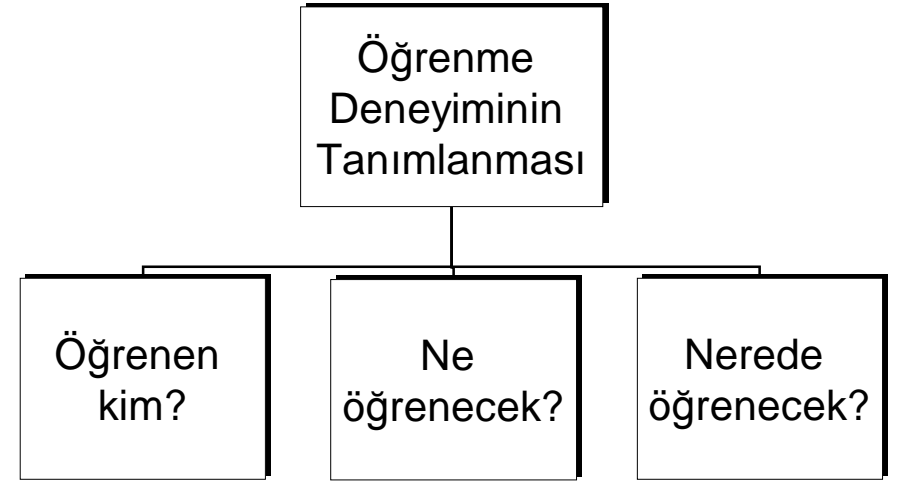


Beceri Öğrenimi

Bölüm: Dönem Sonu Genel Özet

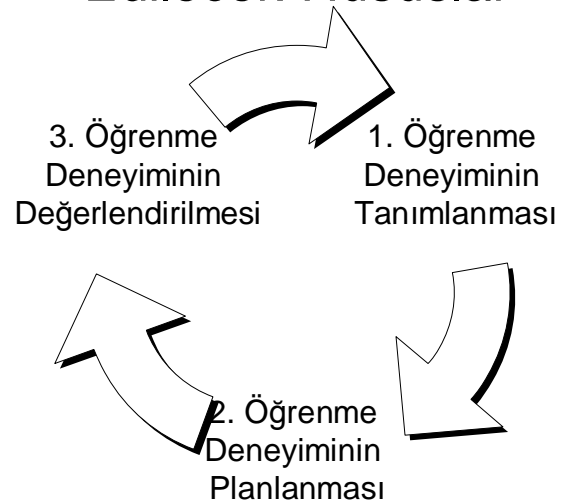
- ∅ Becerilerin Öğreniminde Dikkat Edilecek Hususlar
 - ∅ Öğrenme Deneyiminin Tanımlanması
 - ∅ Öğrenme Deneyiminin Planlanması

Öğrenme Deneyiminin Tanımlanması



3

Becerilerin Öğreniminde Dikkat Edilecek Hususlar



2

Öğrenen Kim?

- ∅ Öğrenenin özellikleri
 - | Yaşı
 - | Önceki tecrübeleri
 - | Motivasyon düzeyi
 - | Öğrenme aşaması
 - | Yetenekleri
 - | Dikkat düzeyi
 - | Canlılık düzeyi
 - | Hafızası
 - | Bilgi-ışlem kapasitesi
- ∅ Öğrenme Amaçları
 - | Program öğrenme
 - | Parametre öğrenme
 - | Hata tespiti ve düzeltmesi
 - | Beceri detay çalışma
 - | Genelleme

Kaygı ve canlılık düzeyindeki artma öğrenmeyi engeller

Belli bir görev için gerekli yeteneğe kişi yüksek seviyede sahipse ve kişi görev üzerinde yeterli süre alıştırmaya yaparsa, en yüksek performansı elde edecektir

4

Ne Öğrenilecek?

∅ Görev (Hedef beceri) özellikleri

- ı Kesik/seri/devamlı beceri
- ı Motor/bilişsel beceri
- ı Kapalı/açık beceri
- ı Kapalı-döngü kontrollü
 - Exteroceptive geri bildirim
 - Proprioceptive geri bildirim
- ı Açık-döngü kontrollü
 - Motor programlar
 - Genelleştirilmiş motor programlar

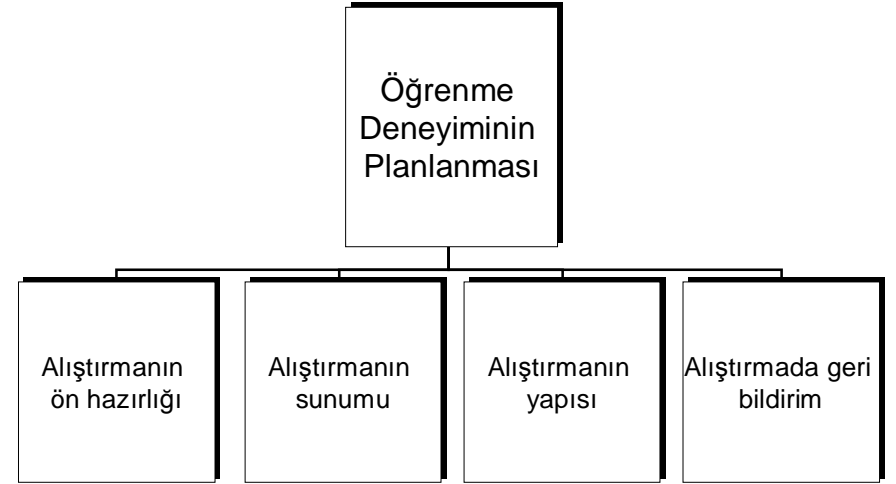
∅ Görev (Hedef beceri) özellikleri

- ı Hız-tutarlılık takası
 - Mekansal tutarlılık
 - Zamansal tutarlılık
- ı Cisim manipülasyonu
- ı Bilgi-işlemi talepleri
 - Uyarı tanımlama
 - Tepkiyi seçme
 - Tepkiyi programlama
- ı Sakatlanma riski

Açık döngü sistemi en çok durağan ve tahmin edilebilir, komutların değişimine duyulan gereksinimin düşük olduğu ortamlarda en etkilidir.

5

Öğrenme Deneyiminin Planlanması



7

Nerede Öğrenilecek?

∅ Hedef Çevre (İçerik)

- ı Rekreatyone amaçlı
- ı Yarışma amaçlı
- ı Klinik amaçlı
- ı Ev
- ı Bir başkasının varlığı veya yokluğunda

6

Alistirmanın Ön Hazırlığı

∅ Amaç Belirleme

- ı Sonuç amaçları
- ı Performans amaçları
- ı Süreç amaçları

∅ Öğrenme aşaması

∅ Öğrenmenin aktarımı

∅ Hedef beceri

∅ Hedef davranış

∅ Hedef çevre

∅ Performans ölçümü

- ı Sonuç
- ı Süreç

Sözel bilişsel aşamada öğretim ve gösterimler önemli rol oynar

Yetenekleri pratik yapmak değil, amaçlanan başarıya özgü becerileri çalışmak yararlı olabilir!

Özerk aşamaya ulaşmış kişi hataları daha kolay tespit edip düzeltebilir

Öğreneni ortama alıştırmak ve tanıtmak, öğrenenin kaygı seviyesini azaltarak performans gelişim sürecine daha fazla odaklanmalarını sağlar.

8

Alıştırmanın Sunumu

- ∅ Beklentilere açıklık getirme
- ∅ Canlılık düzeyini kontrol etme
- ∅ Dikkati odaklama/yönelme
- ∅ Açıklamalar
- ∅ Gösterimler
- ∅ Destek
- ∅ Fiziksel Provalar
 - ı Simülasyon çalışması
 - ı Parça çalışması
 - ı Yavaş-devinim çalışması
 - ı Hata tespit çalışması
- ∅ Zihinsel Prova Teknikleri
 - ı Zihinsel Pratik
 - ı Zihinsel İmgeleme

Öğreneni ortama alıştırmak ve tanıtmak, öğrenenin kaygı seviyesini azaltarak performans gelişim sürecine daha fazla odaklanmalarını sağlar.

Çok hızlı, programlanmış hareketlerde parçaları ayrı ayrı çalışmak nadiren faydalıdır & öğrenme için zararlı olabilir

Öğrenme ortamlarında pasif yardım prosedürü hareket gösteriminde yararlıdır. Fakat, birçok yerde kinestesis'e zarar verebilir, bundan dolayı az kullanılmalıdır.

9

Alıştırmada Geri Bildirim Sağlama

- ∅ İçsel geri bildirim
- ∅ Dışsal geri bildirim
 - ı Sonuç bilgisi
 - ı Performans bilgisi
- ∅ Geri bildirim verilirken dikkat edilmesi gerekenler
 - ı Çeşidi
 - Program/parametre
 - Görsel/sözel/elle yapılan
 - Betimsel/prescriptive
 - ı Miktarı
 - Özet
 - Ortalama
 - ı Kesinliği
 - ı Sıklığı

Uzun süreli, çok tekrarlı, sıkıcı aktivitelerde dışsal geri bildirim ek olarak verilmesi performansta ani artmalar sağlar.

Eğer antrenör geri bildirim çok sık verirse bireyler fiziksel destekte olduğu gibi daha geçerli & güvenilir olan iç kaynaklı geri bildirimlere dayanmak yerine dış kaynaklı bu bilgileri kullanarak bağımlılık kazanır.

Açık döngü kontrollü hareketlerde geribildirim herhangi bir yerde oluşmadığından hataları tespit etmek ya da düzeltmek mümkün değildir.

11

Alıştırmanın Tasarımı

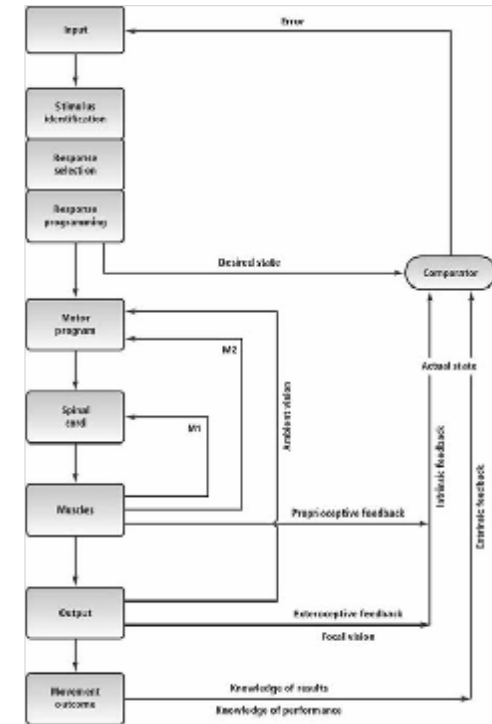
- ∅ Şema gelişimi
 - ı Sabit alıştırma
 - ı Değişken alıştırma
- ∅ Aktarımı kolaylaştırma
 - ı Blok alıştırma
 - ı Rasgele alıştırma
 - ı Devamlı & Değişken Etki-Tepki Eşleşmesi

Değişken alıştırma daha etkin şemalar geliştirmeyi sağlayarak öğrenmeyi artırır

Rasgele alıştırma öğrenmeyi artırır. Çünkü, Genelleştirilmiş Motor Programları boyunca daha etkin bir şekilde elde ederiz

10

Hiyerarşik Motor Kontrol / Öğrenme Modelinin Son Hali



12