

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΤΥΠΙΚΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΕ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Ε΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

της

Κυριακής Νάσιου

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων για την
απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής
Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου
Θεσσαλίας στην κατεύθυνση «Δημιουργική και Παιδαγωγική Μάθηση».

Κομοτηνή 2005

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

1^η Επιβλέπουσα: Ελιζάνα Πολλάτου, Λέκτορας

2^{ος} Επιβλέπων: Βασίλης Γεροδήμος, Λέκτορας

3^{ος} Επιβλέπων: Μάριος Γούδας, Επίκουρος Καθηγητής



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 5414/1
Ημερ. Εισ.: 06-09-2007
Δωρεά: _____
Ταξιθετικός Κωδικός: Δ
796.323
ΝΑΣ



© 2005
Κυριακής Νάσιου
ALL RIGHTS RESERVED

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΥΡΙΑΚΗ ΝΑΣΙΟΥ: Σύγκριση της τυπικής διδασκαλίας και της διδασκαλίας με μουσική στην απόδοση βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε παιδιά Ε΄ τάξης δημοτικού σχολείου.

(Υπό τη επίβλεψη της Λέκτορος κας Πολλάτου Ελιζάνας)

Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να προσδιορίσει την αποτελεσματικότητα της τυπικής διδασκαλίας και της διδασκαλίας με μουσική στην απόδοση οκτώ καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων (αμυντικό γλίστρημα, σταμάτημα-πήδημα, πάσα στήθους και σκαστή, σουτ εν στάση, μπάσιμο, ντρίπλα κοντρόλ και προωθητική). Οι συμμετέχοντες ήταν 50 μαθητές/τριες Ε΄ τάξης Δημοτικού (Μ.Ο ηλικίας 11 ± 0.5 έτη), χωρίς προηγούμενη καλαθοσφαιρική εμπειρία. Κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες διδασκαλίας: α) πειραματική-μουσική και β) ελέγχου-τυπική. Η πειραματική ομάδα διδάχθηκε τις δεξιότητες μέσα από ασκήσεις, οι οποίες συνοδεύονταν από μουσική σύμφωνη με το ρυθμικό μοτίβο κάθε δεξιότητας. Η ομάδα ελέγχου διδάχθηκε τις δεξιότητες μέσα από τις ίδιες ασκήσεις, χωρίς τη συνοδεία μουσικής. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων, με δύο διδακτικές μονάδες ανά εβδομάδα. Στην αρχή και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος, οι μαθητές έλαβαν μέρος σε ένα τεστ αξιολόγησης οκτώ δοκιμασιών. Από την ανάλυση διακύμανσης (2-way Anova) με δύο ανεξάρτητους παράγοντες (ομάδες x μέτρηση) και επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον δεύτερο παράγοντα φάνηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση, αρχική-τελική» και για τις δύο ομάδες, στην απόδοση των καλαθοσφαιρικών δοκιμασιών ($F_{1,47}=91,578, p<0.05$) και παρουσιάστηκαν υψηλότερες βελτιώσεις στην απόδοση με τη μουσική διδασκαλία στις δεξιότητες «σταμάτημα-πήδημα», «πάσα σκαστή» και «πάσα στήθους». Συμπερασματικά, η χρήση μουσικής είναι αποτελεσματική και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης στο δημοτικό σχολείο.

Λέξεις κλειδιά: *Τεχνική καλαθοσφαίρισης, ρυθμός, ρυθμική ικανότητα, μουσικοκινητικό πρόγραμμα.*

ABSTRACT

Comparison between typical teaching and teaching with music in basketball skills performance in primary school students.

(Under the supervision of Lecturer. Mrs. Pollatou Elisana)

The aim of this research was to determine the effectiveness of formal teaching and teaching with music in eight basketball skills performance (defensive slide, jump-stop, chest pass, bounce pass, shoot, lay-up, control dribble, speed dribble). Fifty students of fifth grade of primary school ($M 11 \pm 0.5$ years), were participated in the study. They were randomly distributed in two groups: a) experimental-music and b) control-formal. The experimental group was taught the skills through successive drills that were accompanied by music according their rhythmic motives. The control group was taught the same skills, without music accompaniment. The interventional program lasted four weeks. Before and after of interventional program the students were evaluated in eight skills, proportional to the taught skills. The 2 way-Anova analysis of variance (repeated-measures) revealed statistically significant main effect ($F_{1,47}=91,578$, $p<0.05$) in the last measure for both groups and statistically significant differences in music group performance in jump-stop, chest-pass and bounce-pass . In conclusion, the use of music is effective and it can constitute useful tool in teaching basketball in primary school.

Key words: *basketball technical skills, rhythm, rhythmic ability, music-movement program.*

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Οι ευχαριστίες είναι μία προαιρετική σελίδα για τον φοιτητή, στην οποία μάλλον καλείται να καταγράψει παρατηρήσεις από τη στροφή των προβολέων από τη σκηνή της έρευνας στα παρασκήνια του εαυτού του. Τα «ευχαριστώ» είναι σίγουρα τετριμμένα αλλά η απουσία τους θα μεταφραζότανε με τον άνθρωπο-μηχανή, που πατώντας «off» σταματάει να σκέφτεται και ιδιαίτερα να δισθάνεται. Παρατηρώντας, λοιπόν ως εκτελεστή αυτής της εργασίας το «εγώ» εύκολα διακρίνω ως συντελεστές το «εσείς».

Από το φιλτράρισμα του «εσείς» κύρια αποκαλύπτονται τα πρόσωπα των παιδιών και του εκπαιδευτικού προσωπικού του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ναυπλίου που συμμετείχαν στην έρευνα και με υπομονή ανέχτηκαν τις ερευνητικές ιδιοτροπίες της «κυρίας με το κασετόφωνο» όπως και τα μέλη της οικογένειας μου με την ελπίδα ότι κατάφεραν να επιζήσουν της επιχείρησης «μορφωτική ανέλκυση» της μαμάς-συζύγου.

Πρωταγωνιστικό όμως ρόλο σε αυτή την έρευνα έπαιξαν οι επιβλέποντές της, συμμετέχοντας ο καθένας τους με διαφορετικό ρόλο και βαθμό. Καταθέτω την ευγνωμοσύνη μου στο κ. Μάριο Γούδα του οποίου τα μαθήματα μου δίδαξαν πως να επιχειρώ να αποδομώ τις αυθεντικές αλήθειες και να δομώ καινούριες. Στον κ. Βασίλη Γεροδήμο οφείλω τη μάθηση δύο εκπαιδευτικών αρχών: α) ότι η έρευνα είναι αντικειμενική παρατήρηση δεδομένων και β) ότι ο δάσκαλος, ακόμα και όταν δεν συμφωνεί, πρέπει να στηρίζει τις πνευματικές εξορμήσεις του μαθητή. Τέλος στην κύρια επιβλέπουσα κ. Ελιζάνα Πολλάτου δεν μπορώ να μην αναγνωρίσω ότι με ενέπνεε και με προκαλούσε να σκέφτομαι με τόλμη και φαντασία να ξεφεύγω από τα τετριμμένα και με οδήγησε αυστηρά και πειθαρχημένα στο τέλος, διαθέτοντάς μου απλόχερα το χρόνο της και τις γνώσεις της.

Ελπίζοντας ότι θα μετουσιώσω σε πράξη τις εκπαιδευτικές αρχές των επιβλεπόντων αφιερώνω αυτή την εργασία στο μαθητή του ελληνικού δημόσιου σχολείου που αγωνιά να ανταποκριθούμε των προσδοκιών του.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	Σελίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vi
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	viii
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	ix
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.....	x
 Κεφάλαιο	
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
Ιστορική διαδρομή ρυθμού και φυσικής αγωγής.....	3
Φυσική αγωγή και μουσικοκινητικά προγράμματα.....	4
Καθορισμός του προβλήματος.....	5
Σκοπός και χρησιμότητα της έρευνας.....	6
Οριοθέτηση.....	6
Περιορισμοί.....	7
Υποθέσεις.....	7
Στατιστικές υποθέσεις.....	7
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	9
Η έννοια του ρυθμού.....	9
Ο ρυθμός στα σπορ.....	10
Μουσική και κίνηση.....	11
Ο ρυθμός στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής.....	12
Ο ρυθμός στην καλαθοσφαίριση.....	14
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	17
Δείγμα	17

Όργανο μέτρησης καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων	17
Περιγραφή δοκιμασιών.....	18
Διαδικασία μέτρησης.....	21
Το παρεμβατικό πρόγραμμα.....	22
Στατιστική ανάλυση.....	23
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	25
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	30
VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	33
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	35
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Σχέδια μαθημάτων.....	41
IX. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Εικόνες.....	50

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις	26
--	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Αμυντικό γλίστρημα» ανά ομάδα και μέτρηση.....	26
Σχήμα 2. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Σταμάτημα πήδημα» ανά ομάδα και μέτρηση.....	26
Σχήμα 3. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Πάσα στήθους» ανά ομάδα και μέτρηση.....	27
Σχήμα 4. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Πάσα σκαστή» ανά ομάδα και μέτρηση.....	27
Σχήμα 5. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Σουτ εν στάση» ανά ομάδα και μέτρηση.....	28
Σχήμα 6. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Μπάσιμο» ανά ομάδα και μέτρηση.....	28
Σχήμα 7. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Ντρίπλα ελέγχου» ανά ομάδα και μέτρηση.....	29
Σχήμα 8. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Ντρίπλα προωθητική» ανά ομάδα και μέτρηση.....	29

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Σχέδια μαθημάτων

1ο Μάθημα: Εκμάθηση κινήσεων χωρίς μπάλα: Αμυντικό γλίστρημα και σταμάτημα πήδημα.....	41
2ο Μάθημα: Εκμάθηση κινήσεων χωρίς μπάλα: Αμυντικό γλίστρημα και σταμάτημα πήδημα.....	42
3ο Μάθημα: Εκμάθηση πάσας στήθους και πάσας σκαστής.....	43
4ο Μάθημα: Εκμάθηση πάσας στήθους και πάσας σκαστής.....	44
5ο Μάθημα: Εκμάθηση ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής.....	45
6ο Μάθημα: Εκμάθηση ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής.....	46
7ο Μάθημα Εκμάθηση σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ	47
8ο Μάθημα: Εκμάθηση σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ.....	48

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Εικόνες

Εικόνα 1: Δοκιμασία του «Αμυντικού γλιστρήματος» κατά μήκος της τελικής γραμμής.....	49
Εικόνα 2: Δοκιμασία του «Σταμάτημα-πήδημα» με τρέξιμο από τη μέση του γηπέδου προς το καλάθι χωρίς μπάλα.....	50
Εικόνα 3: Φάση προετοιμασίας στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	51
Εικόνα 4: Φάση εκτέλεσης στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	51
Εικόνα 5: Φάση που ακολουθεί στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	51
Εικόνα 6: Φάση προετοιμασίας στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	52
Εικόνα 7: Φάση εκτέλεσης στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	52
Εικόνα 8: Φάση που ακολουθεί στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο.....	52
Εικόνα 9: Φάση προετοιμασίας στο «σουτ σε στάση».....	53
Εικόνα 10: Φάση που ακολουθεί στο «σουτ σε στάση».....	53
Εικόνα 11: 1 ^η φάση φοράς μπασίματος: Κοίταγμα του στόχου, το πρώτο βήμα με το δεξί πόδι.....	54
Εικόνα 12: 2 ^η φάση φοράς μπασίματος: Κοίταγμα του στόχου, το δεύτερο βήμα με το αριστερό πόδι.....	54
Εικόνα 13: Φάση προσγείωσης μπασίματος.....	54
Εικόνα 14: Ντρίπλα ελέγχου (εκτέλεση σε χρόνο 20΄).....	55
Εικόνα 15: Ντρίπλα προωθητική κατά μήκος της πλάγιας γραμμής.....	56

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΤΥΠΙΚΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΜΕ
ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ Ε΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.**

Η κίνηση είναι μια μοναδική ρυθμική εμπειρία γιατί οργανώνεται από γεγονότα στο χώρο και στο χρόνο (Bachmann, 1991). Διαμορφώνεται από ακουστικά ερεθίσματα και την κινητική ωρίμανση του ατόμου που την εκτελεί. Τα παιδιά, από πολύ μικρή ηλικία επιδίδονται σ' ένα σύνολο αυθόρμητων κινητικών δραστηριοτήτων με όλο τους το σώμα ή με κάποια μέλη του. Αυτές οι κινήσεις, που συχνά έχουν και ηχηρό αποτέλεσμα μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό έναυσμα για την αρχή μιας ρυθμικής – μουσικής αγωγής. Όταν η μουσική διεγείρει το τύμπανο του αυτιού, αποτέλεσμα του ερεθίσματος αυτού είναι η εκδήλωση των λεγομένων θαλαμικών αντανακλαστικών όπως το ρυθμικό κτύπημα του ποδιού, το λίκνισμα του σώματος, το κούνημα του κεφαλιού, οι ρυθμικές κινήσεις των χεριών, παλαμάκια, μέχρι και το χορό (Αντωνακάκος, 1999).

Σύμφωνα με τη θεωρία πολλαπλής νοημοσύνης (Gardner 1983), κατά την οποία κάθε άνθρωπος διαθέτει εννέα διαφορετικά είδη νοημοσύνης σε διαφορετικά ποσοστά ο καθένας, μουσική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να απολαμβάνεις, να εκτελείς και να συνθέτεις μουσικά κομμάτια. Εμπεριέχει ευαισθησία στην κίνηση, στο ρυθμό και στη χροιά του ήχου καθώς και ανταπόκριση με ανάλογες συναισθηματικές αντιδράσεις σ' αυτά. Σωματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα να χρησιμοποιείς εξάίρετα και συνδυασμένα τις κινητικές δεξιότητες στα αθλήματα (εκτέλεση και επινόηση). Η σωματική-κιναισθητική νοημοσύνη βοηθά το σώμα να λύνει προβλήματα, να επινοεί νέες καταστάσεις και να μεταβιβάζει ιδέες και συναισθήματα. Αθλητές, χειρουργοί, χορευτές, χορογράφοι, γραφίστες χρησιμοποιούν τη σωματική νοημοσύνη. Το περιεχόμενό της είναι επίσης ορατό σε παιδιά που απολαμβάνουν τα παιχνίδια στην τάξη και τους σχολικούς χορούς, που προτιμούν να παρουσιάζουν τις εργασίες τους με μοντέλα παρά με κείμενο, και που ρίχνουν με επιτυχία το τσαλακωμένο τους χαρτί μέσα στο καλάθι των αχρήστων, πετώντας το πάνω από τα κεφάλια των συμμαθητών τους. Ο Winters (1975) υπογραμμίζει ότι η κιναισθηση παρέχει τις πληροφορίες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, οι οποίες είναι

απαραίτητες για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με το πόσο χρόνο και χώρο απαιτεί μια δεδομένη κίνηση για να εκτελεστεί με την μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα.

Ψυχολόγοι, μουσικοί, προπονητές και καθηγητές φυσικής αγωγής στρέφουν το ενδιαφέρον τους στο ρόλο της ρυθμικής αντίληψης, πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο ρυθμός, η ρυθμική ικανότητα και η ρυθμική ακρίβεια αποτελούν αντικείμενο μελέτης σε όλα τα ηλικιακά επίπεδα. Κατά τους Thomas και Moon (1976) η ρυθμική αντίληψη είναι μία συντονιστική ικανότητα απαραίτητη για την ανάπτυξη, εξάσκηση και εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Οι όροι χρησιμοποιούνται ευρέως στη Φυσική Αγωγή και σε χορευτικές δραστηριότητες. Η ανθρώπινη κίνηση περιγράφεται ως ένα σύνολο χαρακτηριστικών χρόνου και χώρου. Τα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνουν τον συντονισμό του σώματος με τα εξωτερικά ερεθίσματα στο χρόνο και στον χώρο, καθώς και την εσωτερική ρυθμική πληροφόρηση (Caddard, 1992). Κατά τον Schmidt (1993) πίσω από κάθε κατηγορία κινήσεων υπάρχει ένα γενικευμένο πρόγραμμα το οποίο είναι διαρθρωμένο στη μνήμη με μια αυστηρά καθορισμένη χρονική διάρκεια και χαρακτηρίζεται από το σχετικό ρυθμό του. Η Rose (1997) καθόρισε τη ρυθμική ακρίβεια σαν την ικανότητα να συγχρονίζονται οι κινήσεις του σώματος με το εξωτερικό ρυθμικό ερέθισμα και το ρυθμό συντήρησης, ως τη συνεχή αναπαραγωγή του ρυθμικού μοτίβου, σε απουσία ενός ρυθμικού ερεθίσματος.

Καθώς, αναφέρθηκε παραπάνω, όπως η κίνηση είναι μια μοναδική ρυθμική εμπειρία γιατί είναι μια οργάνωση από γεγονότα στο χώρο και στο χρόνο (Bachmann, 1991), ο ρυθμός παίζει σημαντικό ρόλο στην κινητική απόδοση. Ο ρυθμός της κίνησης, είναι η ρύθμιση διαδοχικών μερών αυτής, σε ιδιαίτερες χρονικές περιόδους. Αυτή η ρύθμιση επιβάλλει τον απαιτούμενο προσδιορισμό στη σύσπαση και στη χαλάρωση των μυών που παίρνουν μέρος στην εκτέλεση της συγκεκριμένης κινητικής ενέργειας ή δεξιότητας (Pica 1991). Ειδικότερα, η βελτίωση της ρυθμικής αντίληψης ενδυναμώνει τον κινητικό συντονισμό των παιδιών και είναι ο μεγαλύτερος στόχος της αθλητικής εκπαίδευσης στη προσχολική ηλικία. Επίσης η ικανότητα της ρυθμικής ακρίβειας και της διατήρησης ενός σταθερού ρυθμού στη κίνηση μπορεί να θεωρηθεί μια από της βασικότερες ικανότητες ενός αθλητή.

Από την εποχή, ακόμα, του Πλάτωνα ο οποίος διακήρυττε ότι «ο ρυθμός είναι η τάξη μέσα στη κίνηση» (Lamour 1985), ο ρυθμός και η μουσική σε συνδυασμό με τη κίνηση, υπήρξαν πεδία παιδαγωγικής και ερευνητικής αναζήτησης και η προσπάθεια κατανόησης της επίδρασης που ασκούν στον άνθρωπο συνεχίζει να προβληματίζει τους ερευνητές. Ωστόσο λίγα στοιχεία έχουν ερευνηθεί όσον αφορά τη πραγματική φύση του

ρυθμού ,το αποτελέσματα της επίδρασης του στη κινητική ικανότητα ή τον τρόπο που θα βελτιώσει τη κινητική μάθηση. Οι ερευνητές όμως εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στο ρυθμό και στη μουσική σε όλους τους τομείς της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αφού θεωρείται ότι με την παρατήρηση τους μπορεί να εξαχθούν συμπεράσματα κινητικής συμπεριφοράς και έκφρασης συναισθημάτων.

Ιστορική διαδρομή ρυθμού και φυσικής αγωγής

Ιστορικά, ο ρυθμός υπήρξε εφάμιλλη έννοια με την μουσική ως αναφορά την χρήση του από την φυσική αγωγή. Ο Πλάτων πίστευε ότι η μουσική ασκεί ισχυρή επίδραση στη ψυχή και θεωρούσε τη γυμναστική και την μουσική ως τους δύο συντελεστές της ανατροφής των νέων (Ασπιώτης, 1995). Πολλοί παιδαγωγοί ενδιαφέρθηκαν να καθορίσουν το ρυθμό της κίνησης, υποστηρίζοντας τον με τη χρήση μουσικού οργάνου. Ο Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) ανακαλύπτοντας τη ρυθμική μέθοδο εκπαίδευσης «ευρυθμία» επηρέασε έντονα χορευτές, προπονητές, μουσικούς. Η θεωρία του στηρίχτηκε στο τρίπτυχο «le rythme, la musique et l'éducation» πιστεύοντας ότι «οι κινήσεις του σώματος μας βοηθούν να αντιληφθούμε τους ρυθμούς» και ότι «η γνώση του ρυθμού δεν θα μπορούσε να αναπτυχθεί χωρίς τις κινητικές εμπειρίες» καταλήγοντας «ότι το ουσιαστικότερο σημείο στην μουσική εκπαίδευση είναι η γνώση της μουσικής λειτουργίας».

Συνεχιστής των μεθόδων αυτών, ο Orff (Keetman, 1974) θεμελίωσε το σύστημα μουσικοκινητικής αγωγής, το οποίο είναι βασισμένο στην ανάπτυξη της αίσθησης του ρυθμού μέσα από ακολουθίες ασκήσεων εκφρασμένες με κρουστά όργανα. Επίσης ανέπτυξε την ιδέα ότι η μουσική, η κίνηση και ο λόγος είναι αλληλοσυσχετιζόμενα και το κοινό τους στοιχείο είναι ο ρυθμός.

Επηρεασμένος από τις παραπάνω θεωρία ο Jean Le Boulch (1971) ανέπτυξε μία ψυχοκινητική μέθοδο με την οποία στήριζε το έργο του «Προς μία επιστήμη της ανθρώπινης κίνησης». Ο Boulch ενδιαφέρθηκε για την κατάκτηση της γνώσης του ρυθμού μέσω του κιναισθητικού συγχρονισμού των ασκήσεων, δηλαδή την κίνηση σε συγχρονισμό με ακουστικό ερέθισμα. Εδώ το ακουστικό ερέθισμα είναι πρώτο και σε συνεργασία με τις κινητικές απαντήσεις γίνεται προσπάθεια ακρίβειας ήχου-κίνησης. Ανεβαίνοντας ένα επίπεδο παραπάνω ο «συγχρονισμός της αίσθησης-κίνησης» περνάει στη «καλλιέργεια της κιναισθησης» και οδηγεί σε σωστή απάντηση στα χρονικά ερεθίσματα από τον αθλητή.

Ο Laban αναφέρει ότι κάθε κίνηση έχει το στοιχείο του χρόνου, γίνεται μέσα στο χώρο και έχει βάρος. Για να μπορέσει επομένως το παιδί να εκφραστεί δημιουργικά με τις κινήσεις και το σώμα του, η αγωγή του θα πρέπει να βασίζεται στα πιο κάτω σημεία: α) συνειδητοποίηση των μελών του σώματος, β) αλλαγές στο χρόνο, γ) χρήση του χώρου, δ) επίπεδα στο χώρο, ε) βάρος της κίνησης, στ) τρόποι μετακίνησης, ζ) ροή της κίνησης, η) σχήμα του σώματος, θ) σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, ι) συνδυασμός των πιο πάνω (Σέργη, 1987)

Ο Lamour (1985) κατηγοριοποίησε 6 ομάδες κινήσεων, ανάλογα με την ρυθμική μηχανική τους. Στη κατηγορία των κινήσεων των «μη περιοδικών δομών», τοποθετεί τις κινήσεις που δεν έχουν ένα ουσιαστικό επαναλαμβανόμενο στοιχείο σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσής τους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων κινήσεων, κατά τον Lamour , είναι τα ομαδικά αθλήματα (όπως: το σερβίς στο βόλεϊ ή το μπάσιμο στο μπάσκετ.).

Φυσική αγωγή και μουσικοκινητικά προγράμματα

Ο ρυθμός θεωρείται ως ένας σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη, την απόδοση και τη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Ο Hotz (1992) δίνει ιδιαίτερο βάρος στη σημασία του ρυθμού κατά την κινητική μάθηση και καθοδήγηση. Η ρυθμική πληροφόρηση έχει σχέση με τη χρονική διάταξη των στοιχείων που συνθέτουν μια κινητική ενέργεια ή δεξιότητα. Ο ρυθμός αποτελεί το θεμελιώδες χαρακτηριστικό γνώρισμα κάθε κίνησης (Caddard, 1992). Η ρυθμική ικανότητα θεωρείται μία θεμελιώδης συναρμοστική ικανότητα και υποστηρίζεται η άποψη ότι το επίπεδο ανάπτυξης της και η αθλητική απόδοση είναι συνυφασμένες (Martin1988; Hirtz1985). Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει απόλυτη συμφωνία για τη φύση της ρυθμικής ικανότητας και το βαθμό επίδρασης της στην κινητική συμπεριφορά. Όροι όπως «αίσθηση του συγχρονισμού», «ρυθμός», «κίνηση με ροή», «διάκριση του ρυθμού», έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν την ρυθμική ικανότητα (Thomas & Moon, 1976). Φαίνεται όμως ότι περιγράφουν διαφορετικές πλευρές της.

Ο ερευνητές μελέτησαν τον ρυθμό σαν βιολογικό χαρακτηριστικό και σαν λειτουργικό χαρακτηριστικό κινητικών συστημάτων. Ο ρυθμός κάθε κίνησης δεν είναι έμφυτος αλλά κατακτάται μέσα από την πράξη που εκτελεί ο άνθρωπος στο ανάλογο περιβάλλον (Meinel 1977). Η ρυθμική ωριμότητα καθιστά ικανή την ακρίβεια της κίνησης, ενοποιώντας τα νευρομυκικές αντιδράσεις και τα περιβαλλοντολογικά στοιχεία , αφού κάθε απαραίτητη μυϊκή συστολή συμβαίνει στον επιθυμητό χώρο και χρόνο. Ο

ρυθμός, αξιοποιημένος στη κίνηση, ενεργοποιεί τις κατάλληλες μυϊκές ομάδες την κατάλληλη στιγμή (Oreb & Kilibarda, 1996).

Ο Gallahue αναφέρει ότι η Smith (1970) υποδεικνύει ότι το παιδί ξεκινάει να κάνει το χρονικό διαχωρισμό της κίνησης διαμέσου του ακουστικού μοντέλου και όχι του οπτικού και η μεταφορά της πληροφορίας γίνεται πρώτα ακουστικά και μετά οπτικά. Η εξάσκηση απόδοσης από το παιδί ακουστικών ρυθμικών ακολουθιών πρέπει να ξεκινά από την νεαρή ηλικία και να παραμένει στοιχείο της καθημερινής ζωής. Η κίνηση με την συνοδεία μουσικής υπό την μορφή κτυπημάτων σε ταμπουρίνο συμβάλλει στην γνώση του χρόνου. Συνοδεία της κίνησης σημαίνει αναγνώριση της ρυθμικής-δυναμικής ροής των κινήσεων, του τέμπο και του χαρακτήρα τους και η απόδοση τους με ομιλία, κτύπημα χεριών, δαχτύλων ή κρουστών (Schmolke & Tiedt, 1978).

Στο συνδυασμό μουσικής-κίνησης το μέτρημα της χρονικής διάρκειας κάθε κίνησης πρέπει να γίνεται όπως γίνεται το μέτρημα της χρονικής διάρκειας κάθε φθογγόσημου. Ο χρόνος είναι ο «κοινός παρανομαστής, ο κοινός νους» που συνδέει άρρηκτα τις μουσικές και τις κινητικές μορφές σε ένα ενιαίο σύνολο (Παναγιωτίδου, 1993). Η μουσικοκινητική αγωγή βοηθάει τα παιδιά όχι μόνο να ανακαλύψουν την δομημένη ρυθμική κίνηση, αλλά και να βελτιώσουν την ποιότητα δεξιοτήτων μετακίνησης, τις συντονιστικές τους ικανότητες και τη σχολική τους ετοιμότητα (Παυλίδου 1998; Derri, Tsapakidou, Zachoroulou & Gini, 2001).

Καθορισμός του προβλήματος

Ο χρόνος που προτείνει το Υπουργείο Παιδείας, για τη διδασκαλία κάθε ομαδικού αθλήματος για την Δ', Ε' και Στ' τάξεις δημοτικού σχολείου είναι οκτώ ωριαίες διδασκαλίες (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2003, τεύχος 304, σελ. 4281). Η καλαθοσφαίριση αποτελεί σημαντικό εκπαιδευτικό μέσο εξάσκησης ειδικών δεξιοτήτων και προσφέρει εμπειρίες με σκοπό την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων στο Δημοτικό σχολείο. Κατά τον Meinel (1976), ο χρόνος που απαιτείται για την εκμάθηση τεχνικών κινήσεων σε αυτή την ηλικία, εξαρτάται από τις κινητικές εμπειρίες της προηγούμενης ηλικιακής φάσης. Επίσης ο περιορισμένος χρόνος διδασκαλίας του αθλήματος απαιτεί από τον καθηγητή φυσικής αγωγής να αναπτύξει στρατηγικές και να εφαρμόσει διδασκαλίες πέρα από την τυπική, με σκοπό την αποδοτικότερη εμπέδωση και εξάσκηση των ειδικών δεξιοτήτων του ομαδικού αθλήματος.

Η πιθανότητα καλλιέργειας των βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων μέσω των προτεινόμενων μουσικών και ρυθμικών ερεθισμάτων κατά τη σύντομη διάρκεια

διδασκαλίας των οκτώ μαθημάτων καθώς και η δυνατότητα ποιοτικότερης απόδοσης αυτών, από παιδιά του δημοτικού σχολείου, αλλά και οι πιθανές θετικές αντιδράσεις από την εφαρμογή της διαφορετικής διδασκαλίας θα δώσει μία νέα προοπτική στα προγράμματα διδασκαλίας ομαδικών αθλημάτων της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο.

Σκοπός και χρησιμότητα της έρευνας

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να συγκρίνει την επίδραση της τυπικής διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης με τη διδασκαλία με μουσική στην απόδοση των βασικών δεξιοτήτων του αθλήματος και να διερευνηθεί εάν η μουσικοκινητική διδασκαλία είναι ικανή να επιδράσει θετικά στη καλλιέργεια των δεξιοτήτων στο σύντομο διάστημα των οκτώ μαθημάτων σε παιδιά Ε΄ Τάξης Δημοτικού.

Οριοθέτηση

- Η έρευνα περιορίστηκε στη μελέτη της επίδρασης ενός μουσικοκινητικού προγράμματος στην ανάπτυξη βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων σε 50 μαθητές/τριες δημόσιου Δημοτικού του νομού Αργολίδας.
- Οι μαθητές/τριες φοιτούσαν στην ίδια σχολική μονάδα.
- Το παρεμβατικό πρόγραμμα και οι αξιολογήσεις διήρκεσαν δύο μήνες. Οι αρχικές μετρήσεις ξεκίνησαν την πρώτη εβδομάδα του Μαρτίου και οι τελικές μετρήσεις ολοκληρώθηκαν την τρίτη εβδομάδα του Απριλίου.
- Και οι δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου) ήταν μεικτές (αγόρια και κορίτσια) και δεν είχαν προηγούμενη ή παράλληλη εμπειρία από εκμάθηση καλαθοσφαίρισης στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή εξωσχολική συμμετοχή σε συλλόγους καλαθοσφαίρισης.
- Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια του σχολικού προγράμματος φυσικής αγωγής και αντίστοιχα με τις ειδικές οδηγίες και διδακτικές ενότητες του Υπουργείου Παιδείας (εκμάθηση καλαθοσφαίρισης σε δωριαία μαθήματα).
- Τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν στην αυλή της σχολικής μονάδας.
- Η εκτέλεση των ειδικών δεξιοτήτων καταγράφηκε με βιντεοσκόπηση και αναλύθηκε από δύο παρατηρητές.
- Η ερευνήτρια δίδαξε προσωπικά και τις δύο ομάδες.

Περιορισμοί

- Το δείγμα προερχόταν μόνο από τον Νομό Αργολίδας και από μία σχολική μονάδα.
- Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα αφορούν μόνο τις ηλικίες των 11 ετών.
- Η εκτέλεση των ειδικών δεξιοτήτων καταγράφηκε με βιντεοσκόπηση και αναλύθηκε από δύο παρατηρητές.
- Το εξωτερικό περιβάλλον και οι καιρικές συνθήκες, πιθανόν να επηρέασαν τις διδασκαλίες και τις μετρήσεις.

Υποθέσεις

Ερευνητικές υποθέσεις

- 1) Το τυπικό και το μουσικοκινητικό πρόγραμμα θα επιδράσουν θετικά στην απόδοση των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων παιδιών Ε΄ τάξης Δημοτικού. Υποτέθηκε ότι, θα υπάρξει διαφορά στην απόδοση μεταξύ των δύο μετρήσεων. Η τελική μέτρηση θα έχει υψηλότερη απόδοση από την αρχική μέτρηση.
- 2) Το παρεμβατικό μουσικοκινητικό πρόγραμμα θα επιδράσει θετικά στην απόδοση των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων παιδιών Ε΄ τάξης Δημοτικού. Υποτέθηκε ότι, θα υπάρξει διαφορά στην απόδοση μεταξύ των δύο ομάδων (τάξεων). Η πειραματική ομάδα (ομάδα ρυθμού) θα έχει υψηλότερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου (ομάδα τυπικής προπόνησης).
- 4) Θα υπάρξουν αλληλεπιδράσεις μεταξύ ομάδων και μετρήσεων.

Στατιστικές υποθέσεις

Μηδενικές υποθέσεις

- 1) Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά του παράγοντα «ομάδα» στην απόδοση των οκτώ δοκιμασιών των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.
- 2) Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης όσο αναφορά την απόδοση των οκτώ δοκιμασιών των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων .
- 3) Δεν θα υπάρξει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μέτρησης και ομάδας .

Εναλλακτικές υποθέσεις

- 1) Θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά του παράγοντα «ομάδα» στην απόδοση των οκτώ δοκιμασιών των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

- 2) Θα υπάρξει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης όσο αναφορά την απόδοση των οκτώ δοκιμασιών των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων .
- 3) Θα υπάρξει στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ μέτρησης και ομάδας.

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Η έννοια του ρυθμού

Τον 4^ο αιώνα π.Χ. παρουσιάστηκε ο όρος «ρυθμός» (ιωνικά ρυσμός) και προέρχεται ετυμολογικά από το ρήμα «ρέω» (Σταματάκος,1949). Ο ορισμός του μουσικού αυτού όρου δίνεται από το Λεξικό της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας του Β. Σκαρτλάτου (1975) ως «πάσα κινήσις επαναλαμβανόμενη κατά τον ίδιον τρόπον, και το χρονικόν μέτρον των κινήσεων (χορού, μουσικής π.χ.)».Ο ρυθμός είναι μουσικός όρος ο οποίος έχει ταυτόσημη σημασία με την διευθέτηση του χρόνου. Η ρυθμική συμμετρία είναι διάχυτη σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας (εναλλαγή ημέρας-νύχτας, λειτουργία εισπνοής-εκπνοής, και διαστολής-συστολής καρδιάς).

Η διαίρεση του χρόνου πραγματοποιείται με την μετρημένη ροή κτύπων ίσης χρονικής διάρκειας μεταξύ τους, τους παλμούς. Μέσα στον παλμό διακρίνονται δύο στοιχεία: η ένταση και η χαλάρωση. Οποιαδήποτε πράξη συνεχής και επαναλαμβανόμενη, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η ορειβασία, το κολύμπι, η κωπηλασία κ.λ.π. αμέσως γίνεται ευκολότερη και αποδοτικότερη όταν αποκτήσει αυτά τα δύο στοιχεία: τη ρυθμική και συμμετρική εναλλαγή της έντασης και της χαλάρωσης, του δούναι και λαβείν.

Η Χατζηδημητρίου (1991) αναφέρει ότι: «απόδοση της διάρκειας του κάθε μουσικού ήχου καθορίζεται στη μουσική σημειογραφία με διάφορα σημεία, τα οποία ονομάζονται σχήματα φθογγόσημων. Κάθε σχήμα φθογγόσημου ονομάζεται αξία διάρκειας φθογγόσημου. Η αξία διάρκειας των φθόγγων (ή φθογγόσημων) δεν χαρακτηρίζεται από απόλυτη και καθορισμένη διάρκεια αλλά είναι σχετική και εξαρτάται από το σχεδιαστή του μουσικού έργου, ο οποίος τοποθετεί υποδείξεις έτσι ώστε να καθορίσει πόσο γρήγορα ή αργά πρέπει να αποδοθεί κάθε φθόγγος». Μπορεί όμως άνετα η αξία διάρκειας των φθόγγων να συγκριθεί σε ταχύτητα με τις κινήσεις της καθημερινής ζωής του ανθρώπου, δηλαδή μπορεί να γίνει κινητική μετάφραση των σχημάτων των φθογγόσημων στην κίνηση. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε στο οποιοδήποτε άτομο να δώσουμε την αίσθηση του ρυθμού και της ταχύτητας, αποδίδοντας με τον απλούστερο τρόπο την κίνηση των ποδιών στην κάθε διάρκεια φθογγόσημων ή σε κάθε παλμό. Το βίωμα της συσχέτισης της απλής φυσιολογικής κίνησης (τρέξιμο, περπάτημα κ.λ.π.) με τις απλές διάρκειες των φθογγόσημων βοηθάει στην απόκτηση ικανότητας για ισόρρυθμη

εκτέλεση της κίνησης. Ο ρυθμός και ο τονισμός τμημάτων μιας κινητικής ακολουθίας είναι μία δυναμική διάταξη, η δομή της οποίας καθορίζεται από ένα συγκεκριμένο χρονικό σχήμα. Η σαφήνεια του ρυθμού αποκτάται με την κατανόηση των βασικών τμημάτων της ακολουθίας. Αυτά τα βασικά τμήματα μιας ακολουθίας, μπορούν να ασκηθούν ως ρυθμικά συμπλέγματα και τελικά να αναγνωριστούν ως ξεχωριστές κινητικές δεξιότητες (Rothig, 1992).

Ο ρυθμός στα σπορ

Ψυχολόγοι, μουσικοί και γυμναστές έχουν κάνει μελέτες για την αντίληψη του ρυθμού και τη σχέση του με την κινητική απάντηση. Υπάρχουν αναφορές στην βιβλιογραφία (θεωρητικές και ερευνητικές) πάνω στον ρυθμό και τη σχέση που υπάρχει μεταξύ ρυθμικής ικανότητας και απάντησης. Ο Gilbert (1980) υποστηρίζει ότι η ρυθμική ικανότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να παρατηρεί, να ελέγχει και να διαφοροποιεί το ρυθμό εκτέλεσης μιας κίνησης ανάλογα με τις απαιτήσεις της δεδομένης στιγμής. Ωστόσο, η ρυθμική ικανότητα μπορεί καλύτερα να περιγραφεί ως η ικανότητα να αποδοθεί μια αλληλουχία κανονικών, επαναλαμβανόμενων, αδρών κινητικών γεγονότων απαιτώντας ακρίβεια τόσο στο χώρο όσο και στο χρόνο (Smoll, 1973; Fitzpatrick, Schmidt & Lockman, 1996; Derri, Tsapakidou, Zachopoulou & Gini, 2001). Ο ισχυρισμός ότι ο ρυθμός είναι ένα χαρακτηριστικό της κίνησης και ότι οι καλοί αθλητές έχουν υψηλή ρυθμική ικανότητα έχει υποστηριχθεί από έρευνες (Lemon & Sherbon 1934; Huff 1972). Η ερώτηση που εγείρεται προς έρευνα είναι η αντίστροφη. Δηλαδή, εάν καλλιεργηθεί η ρυθμική ικανότητα στο παιδί, αυτός αργότερα θα γίνει ένας καλός αθλητής;

Όμως ο ρυθμός στα σπορ μπορεί να σχετίζεται περισσότερο με την ικανότητα κάποιου να δημιουργεί το δικό του ρυθμό, σύμφωνα με τη δραστηριότητα που πρέπει να κάνει. Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι η ποιότητα των ανταποκρίσεων σε μία κινητική ακολουθία ήταν σημαντικά καλύτερη όταν εκτελέστηκε με βάση την προσωπική αίσθηση του ρυθμού που είχε ο αθλητής για την ακολουθία, παρά από μια εκτέλεση της ακολουθίας με εξωτερικά προκαθορισμένο ρυθμό (Southard & Miracle, 1993). Σε μια αθλητική κατάσταση ο συμμετέχων συνήθως δεν έχει μουσικό ερέθισμα. Το πρόβλημα που προκύπτει είναι: πώς μπορεί να μετρηθεί το ρυθμικό μοτίβο ενός ατόμου καθώς αυτός το χρησιμοποιεί σε μια κινητική δραστηριότητα; (Grose, 1967).

Σε μία έρευνα με σκοπό την μελέτη της σημασίας της αρχικής προσωπικής τελετουργικής κίνησης (ντρίπλα της μπάλας, εισπνοή-εκπνοή) που πραγματοποιεί ο αθλητής πριν την εκτέλεση μιας ελεύθερης βολής, τα αποτελέσματα οδήγησαν στο

συμπέρασμα ότι η επιτυχία της εκτέλεσης είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την προσωπική, σταθερή, ρυθμική εκτέλεση του αθλητή (Southard & Miracle, 1993). Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώθηκαν μελετώντας ρυθμικά «τελετουργικά» αθλητών του γκολφ του τένις και του μπάσκετ. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι τα κινητικά τελετουργικά τα οποία προέρχονται από ενδογενείς ρυθμούς και η σταθερή περιοδικότητα των συμπεριφορών προωθούν την επιτυχημένη συμπεριφορά (Southard & Amos, 1996).

Σύμφωνα με τους Gallahue και Osmun (1998) οι ρυθμικές κινήσεις δεν είναι τίποτα άλλο από την συγχρονισμένη ακολουθία γεγονότων στο χρόνο και θεωρούν τον ρυθμό ουσιαστικό στοιχείο για την απόδοση κάθε ενέργειας που απαιτεί συντονισμό. Από την παρουσία και την περιοδικότητα ρυθμικών επαναλαμβανόμενων κινήσεων σε διάφορες αθλητικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων προκύπτουν απόλυτα συγκεκριμένα και αυστηρά ρυθμικά σχήματα.

Ο Γαβριηλίδης (1985) αναφέρει ότι όλες οι κινήσεις σε οποιοδήποτε άθλημα δεν είναι ασυνάρτητες, και τυχαίες. Είναι κινήσεις συγκεκριμένες αφ' ενός, γιατί ακολουθούν ορισμένους κανόνες και αφ' ετέρου είναι κινήσεις που γίνονται μέσα στα διαστήματα του χώρου και του χρόνου με καθορισμένη φορά. Είναι δηλαδή ρυθμικές κινήσεις. Ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι είναι πολύ σημαντικό, να καλλιεργείται ο ρυθμός για την κάθε κίνηση και αυτή η τελευταία να διδάσκεται μέσα από το ρυθμό.

Ο Cooper (1982- βιβλιογρ. αναφορά στους Gallahue. & Ozmun, (1998) ηχογράφησε ήχους που παρήγαγαν πρωταθλητές από την εκτέλεση κινήσεων σε διάφορα σπορ. Οι ήχοι μεταφράστηκαν σε μουσικές ακολουθίες και με αυτό τον τρόπο παρουσιάστηκαν σημαντικά ρυθμικά στοιχεία. Οι παραγόμενοι ρυθμοί από τους αθλητές, δόθηκαν με τη μορφή κτυπημάτων σε ταμπουρίνο σε αρχάριους αθλητές κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι αρχάριοι αθλητές με αυτή τη μέθοδο διδασκαλίας έμαθαν τις ίδιες κινήσεις που εκτελούσαν οι πρωταθλητές πιο γρήγορα από τις προηγούμενες τεχνικές που είχαν εφαρμοστεί.

Μουσική και κίνηση

Είναι ευρύτατα διαδεδομένη η υπόθεση ότι η μουσική επιδρά σημαντικά στην απόδοση και πολλοί αθλητές την χρησιμοποιούν με σκοπό την αύξηση της προσπάθειας και την παρακίνηση. (Benew, Gutkin & Decker 1989, Becker, Brett, Chambliss, Crowers, Haring, Marsh & Montemayor 1994). Οι ψυχολογικές ωφέλειες της μουσικής κατά την διάρκεια της φυσικής άσκησης αναφέρονται από πολλούς ερευνητές. Τα ευρήματα έχουν υποδείξει ότι με την υποστήριξη της μουσικής εμφανίζονται ψυχολογικά φαινόμενα όπως

θετικά συναισθήματα, βίωση λιγότερου άγχους, λιγότερη πίεση, περισσότερη αυτοπεποίθηση και περισσότερη επιμονή στην προσπάθεια (Morgan, 1985).

Η μουσική κατά την διάρκεια της κινητικής απόδοσης συντελεί στην απλοποίηση της αντιλαμβανόμενης κίνησης, βελτιώνει τη συναισθηματική κατάσταση, ρυθμίζει την διέγερση και συγχρονίζει την κίνηση με το μουσικό ερέθισμα (Karageorgis & Terry, 1997).

Οι Anshel και Marisi (1978) εξέτασαν την επίδραση της σύγχρονης και ασύγχρονης μουσικής κατά τη διάρκεια μιας φυσικής δραστηριότητας και συμπέραναν ότι όταν ένα ευχάριστο ακουστικό ερέθισμα επικρατεί, η προσοχή του αθλούμενου απομακρύνεται από το δυσάρεστο συναίσθημα που επιφέρει η σωματική κούραση. Η επίδραση της έντονης και απαλής μουσικής μελετήθηκε κατά τη διάρκεια άσκησης σε στατικό ποδήλατο (Becker et al, 1994). Εξήντα εθελοντές από τρία γκρουπ (παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένοι) και από δύο επίπεδα προηγούμενης δραστηριότητας (υψηλή και χαμηλή). Κάθε συμμετέχων εκτέλεσε τρεις προσπάθειες διάρκειας 2-λεπτών και ένα είδος μουσικής (έντονη, απαλή και χωρίς μουσική) συνόδευε στη τύχη κάθε προσπάθεια. Η απόσταση που διανύθηκε στις δύο καταστάσεις με την επίδραση της μουσικής (έντονη-απαλή) ήταν στατιστικά μεγαλύτερη από την κατάσταση της προσπάθειας χωρίς μουσική. Δεν βρέθηκαν όμως στατιστικές σημαντικές διαφορές μεταξύ της έντονης και απαλής μουσικής. Με τους παραπάνω ερευνητές συμφώνησαν και οι White και Potteiger (1996) υποστηρίζοντας ότι η μουσική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της αθλητικής εκτέλεσης συντελεί στην απόσπαση της προσοχής των αθλούμενων από την δυσανεξία της κούρασης.

Παραμένει ασαφές, ωστόσο, εάν η προπόνηση με βάση μουσικά ερεθίσματα σύμφωνων με τη ρυθμικότητα των δεξιοτήτων ή η προπόνηση με μουσική συνοδευτική υποστήριξη (background) έχει επίδραση στην ποιότητα και στην ακρίβεια της απόδοσης. Οι έρευνες με θέμα τη μουσική και την απόδοση έχουν καταλήξει σε αντικρουόμενα συμπεράσματα (Schwartz, Fernhall & Plowman 1990; Copeland, & Franks, 1991).

Ο ρυθμός στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής

Κατά την διάρκεια της ανάπτυξης μέχρι την ενηλικίωση το παιδί περνά από διάφορες αναπτυξιακές φάσεις, στις οποίες δεν συντελούνται μόνο χαρακτηριστικές σωματικές, αλλά και ψυχικές αλλαγές. Τα ενδιαφέροντα μεταβάλλονται και ο μεγαλύτερος εχθρός του σωστού τρόπου διδασκαλίας για το παιδί, είναι οι βαρετές ασκήσεις (Martin & Bantz, 1992). Η πολύπλευρη αγωγή των παιδιών σημαίνει παροχή δυνατοτήτων για

πειραματισμό και δοκιμή ικανοτήτων και αντιδράσεων, ώστε να αποκτηθούν πολύμορφες εμπειρίες.. Ο Martin (1994) υποστηρίζει ότι στην προπόνηση, η εξάσκηση για την βελτίωση της ρυθμικής ικανότητας, πρέπει να διεξάγεται με μη εξειδικευμένα, ως προς το άθλημα προπονητικά ερεθίσματα.

Η ρυθμική ικανότητα περιγράφηκε από πολλούς ερευνητές σαν μία πλευρά της κίνησης και δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στο σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής αγωγής, με σκοπό την ανάπτυξη της. Καθώς η κίνηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των παιδιών, η ένωσή της με τη μουσική οδήγησε τη διδασκαλία της μουσικής σε νέα μονοπάτια. Πολλά προγράμματα φυσικής αγωγής έχουν εμπλουτιστεί με μουσική ή διάφορα ρυθμικά ερεθίσματα σε μια προσπάθεια για αποτελεσματικότερη εξάσκηση (Brown, Sherrill & Gench, 1981), έχοντας να επιδείξουν ποικίλα αποτελέσματα. Ο Dillon (1952) διαπίστωσε μια αύξηση της ταχύτητας απόδοσης, ενώ άλλοι παρατήρησαν θετικές επιδράσεις στην ακρίβεια και στη διάρκεια της απόδοσης όταν η μουσική συγχρονιζόταν ρυθμικά με την κινητική απόδοση (Anshel & Marisi, 1978; Beisman, 1967). Ο Painter (1966) επίσης βρήκε ότι η ρυθμική συνοδεία επαύξησε την μάθηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων και βελτίωσε τις αντιληπτικο-κινητικές ικανότητες των παιδιών. Σε έρευνα του Beisman (1967) χρησιμοποιήθηκε η ρυθμική συνοδεία σαν διδακτική τεχνική για παιδιά δημοτικού, αγόρια και κορίτσια, και απέφερε μεγαλύτερη βελτίωση στην απόδοση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων σε σχέση με την παραδοσιακή διδασκαλία και εξάσκηση χωρίς ρυθμική συνοδεία.

Για να μπορέσουν οι διδάσκοντες να χρησιμοποιήσουν το ρυθμικό τρόπο διδασκαλίας, θα πρέπει ασφαλώς να διαθέτουν οι ίδιοι ικανοποιητικά ανεπτυγμένη ρυθμική ικανότητα. Κάνοντας λόγο για ρυθμική ικανότητα ο Schnabel (1987) εννοεί «την ικανότητα κατανόησης και κινητικής παρουσίασης ενός εξωτερικού ρυθμού, καθώς και τη μεταφορά στην προσωπική κινητική δραστηριότητα ενός «εσωτερικευμένου» ρυθμού». Για το λόγο αυτό η ρυθμική ικανότητα χρειάζεται να αντιμετωπιστεί «ως συναρμοστική ικανότητα απόδοσης, η οποία έχει σημασία κατά την εκμάθηση κάθε αθλητικής κίνησης» (Reider, Balschbach, & Payer 1991).

Τα μουσικοκινητικά προγράμματα αποδείχτηκαν αποτελεσματικά στη βελτίωση της ρυθμικής ικανότητας τόσο των παιδιών προσχολικής ηλικίας (Blessedel, 1991; Croom, 1998; Dunne-Susa, 1989; High, 1987), όσο και παιδιών των πρώτων τάξεων του Δημοτικού (Cernohorsky, 1992; Moore, 1984) και του Γυμνασίου (Jordan, 1986).

Ο ρυθμός στην καλαθοσφαίριση

Η τεχνική στη καλαθοσφαίριση είναι καθοριστικός παράγοντας της επίδοσης των παικτών όπως και στα περισσότερα αθλήματα. Προϋποθέσεις για την καλή τεχνική είναι ένα υψηλό επίπεδο συναρμοστικών ικανοτήτων και κινητικών δεξιοτήτων. Στις συναρμοστικές ικανότητες διακρίνεται η ρυθμική ικανότητα, που χαρακτηρίζει την εκμάθηση, αποθήκευση και παρουσίαση συγκεκριμένων χρονικών-δυναμικών δομών κίνησης (Ταξιλάρης & Τσίτσικαρη, 1994). Σύμφωνα με τον Hirtz (1985), ο κατάλληλος ρυθμός κατά την κίνηση μπορεί να βελτιωθεί μέσω της ειδικής προπόνησης ρυθμού. Ο Frester (1992) υποστηρίζει ότι η ρυθμική ικανότητα αποτελεί συστατικό τμήμα του προγραμματισμού των ενεργειών ενός αθλητή. Οι Martin & Ellerman (2001) υποστηρίζουν η ρυθμική ικανότητα αποκτά μεγαλύτερη σημασία και για τη νοερή προετοιμασία. Οι κινήσεις, δηλαδή, θα πρέπει ήδη από το στάδιο της νοερής προπόνησης να δομηθούν ρυθμικά, αν επιθυμεί κανείς να μεταφερθούν. Κατά τη διάρκεια της προπονητικής διαδικασίας, η εξάσκηση για τη βελτίωση του κινητικού ρυθμού πρέπει να στοχεύει στην πολύπλευρη και συμπληρωματική παρουσίαση κινήσεων παράλληλα με την ειδική προπόνηση στο άθλημα (Martin, 1988) και πρέπει να διεξάγεται με μη εξειδικευμένα, ως προς το συγκεκριμένο άθλημα, προπονητικά ερεθίσματα.

Στο μπάσκετ υπάρχουν ορισμένες κινήσεις οι οποίες αποτελούν τα θεμελιώδη στοιχεία της τεχνικής του μπάσκετ και χαρακτηρίζονται από κάποιο ιδιαίτερο ρυθμικό σχήμα. Η σχέση του ρυθμού και της απόδοσης των καλαθοσφαιρικών κινήσεων αποτέλεσε αντικείμενο ερευνών. Οι δεξιότητες που μελετήθηκαν με σκοπό την αποδοτικότερη εκτέλεση τους σε μία ομάδα καλαθοσφαίρισης από τους Wallace & Hagler (1979) ήταν η δεξιότητα της ντρίπλας και η δεξιότητα της πάσας. Και οι δύο δεξιότητες θεωρήθηκαν από τους ερευνητές σύνθετες, γιατί η επιτυχημένη εκτέλεση τους απαιτεί ακρίβεια και συντονισμό πολλών μελών του σώματος. Η Caterino (1991) μελέτησε τις διαφορές της ηλικίας στην ικανότητα του χειρισμού της μπάλας με ντρίπλα και τη σχέση της με τη ακουστικο-ρυθμική ικανότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα αγόρια διαφορετικών ηλικιών Δημοτικού. Κάθε γκρουπ περιελάμβανε πέντε αγόρια με υψηλή ακουστικο-ρυθμική ικανότητα και πέντε με χαμηλή ακουστικο-ρυθμική ικανότητα, όπως μετρήθηκε από το Gordon's Primary or Intermediate Measures of Music Audiation (Gordon, 1979). Βιντεοσκοπήθηκε και αναλύθηκε η απόδοση κάθε παιδιού σε οκτώ αναπηδήσεις της μπάλας. Η ανάλυση διακύμανσης δεν παρουσίασε στατιστικές σημαντικές διαφορές όσο αναφορά την ικανότητα χειρισμού της μπάλας με ντρίπλα και τη σχέση της με τη ακουστικο-ρυθμική ικανότητα

Οι Ζαχοπούλου, Κιουμουρτζόγλου, Μάντης και Ταξιλδάρης (1999) εξέτασαν την επίδραση της προπόνησης ρυθμού στη ρυθμική ικανότητα και στην απόδοση κινητικών δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση. Στην έρευνα συμμετείχαν 53 άτομα ηλικίας 8-10 χρόνων. Σε όλα τα άτομα αξιολογήθηκε η απόδοση σε καλαθοσφαιρικές δεξιότητες και η ρυθμική ικανότητα. Για την αξιολόγηση της ρυθμικής ακρίβειας εφαρμόστηκαν τεστ ρυθμικής ακρίβειας και διατήρησης του ρυθμού σε δύο ταχύτητες ρυθμού. Το δείγμα χωρίστηκε σε ομάδα ελέγχου και σε πειραματική ομάδα. Η πειραματική ομάδα ακολούθησε προπόνηση ρυθμού χρονικής διάρκειας 10 εβδομάδων. Οι τελικές μετρήσεις απόδοσης στις κινητικές δεξιότητες (και στις δύο παραμέτρους της ρυθμικής ικανότητας) πραγματοποιήθηκαν μετά το τέλος της πειραματικής διαδικασίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προπόνηση ρυθμού βελτίωσε στατιστικά σημαντικά τη ρυθμική ακρίβεια και στις δύο ταχύτητες ρυθμού, καθώς και τη διατήρηση του ρυθμού στη γρήγορη ταχύτητα στην πειραματική ομάδα. Η εφαρμογή της προπόνησης ρυθμού είχε ως αποτέλεσμα και τη βελτίωση της δεξιότητας της ντρίπλας στην ίδια ομάδα.

Ενδιαφέρουσα ήταν και η έρευνα των Zachoroulou, Kioumourtzoglou, Itoudis, Mantis, Godolias & Taxildaris (1998) σχετικά με την επίδραση της μεθόδου εξάσκησης του ρυθμού στη ρυθμική ακρίβεια και στη διατήρηση του ρυθμού. Η ντρίπλα στην καλαθοσφαίριση είναι δεξιότητα που θέτει υψηλές απαιτήσεις στο συνδυασμό ακρίβειας στο χρόνο και στο χώρο. Στην έρευνα συμμετείχαν δύο ομάδες ατόμων ηλικίας 8-10 χρόνων: α) η ομάδα αντισφαίρισης (50 άτομα) και β) η ομάδα καλαθοσφαίρισης (53 άτομα). Πριν την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας εφαρμόστηκαν σε όλα τα άτομα τεστ ρυθμικής ακρίβειας και διατήρησης του ρυθμού σε δύο ταχύτητες ρυθμού. Αφού χωρίστηκε κάθε ομάδα σε δύο υποομάδες, ελέγχου και πειραματική, οι δύο πειραματικές ομάδες ακολούθησαν προπόνηση ρυθμού χρονικής διάρκειας 10 εβδομάδων. Η προπόνηση ρυθμού πραγματοποιήθηκε με σταθερή-τυχαία μέθοδο στην πειραματική ομάδα της αντισφαίρισης και με μεταβαλλόμενη-ομαδοποιημένη μέθοδο στην πειραματική ομάδα της καλαθοσφαίρισης. Μετά το τέλος της πειραματικής διαδικασίας, πραγματοποιήθηκαν οι τελικές μετρήσεις απόδοσης για τις δύο παραμέτρους της ρυθμικής ικανότητας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προπόνηση ρυθμού βελτίωσε σημαντικά τη ρυθμική ακρίβεια, και στις δύο ταχύτητες.

Τα αποτελέσματα της επίδρασης της μουσικής στην απόδοση κινητικών δεξιοτήτων μελετήθηκαν στην καλαθοσφαίριση (Geisler & Leith, 2001).). Σαράντα-οκτώ προπτυχιακές φοιτήτριες εκτέλεσαν δύο γύρους από 20 ελεύθερα σουτ. Ο πρώτος γύρος

εκτελέστηκε χωρίς την συνοδεία μουσικής και ο δεύτερος σύμφωνα με τυχαία ανάθεση για κάθε μια από τέσσερις ομάδες. Η ομάδα 1 εκτέλεσε χωρίς μουσική. Οι ομάδες 2, 3, και 4 εκτέλεσαν με αργή, γρήγορη και προσωπικά επιλεγμένη μουσική, αντίστοιχα. Ο αριθμός των επιτυχημένων σουτ αξιολογήθηκε με ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις 3 x 2 και τα αποτελέσματα δεν υποστήριξαν την αρχική υπόθεση, ότι η μουσική θα βελτιώσει την προπόνηση και την απόδοση στο σουτ.

Σύμφωνα με τους Τσίτσκαρη και Χατζηδημητρίου (1991) οι κινήσεις που διακρίνονται στο συγκεκριμένο αντικείμενο για το ρυθμικό τους σχήμα είναι: α) κινήσεις χωρίς την μπάλα και β) κινήσεις με μπάλα. Μετατρέποντας την κίνηση σε ρυθμικό σχήμα οι συγγραφείς προτείνουν την εκτέλεση των κινήσεων σύμφωνα με τα παρακάτω: α) Κινήσεις χωρίς μπάλα: 1) γλίστρημα 2/8, 2) αλλαγή κατεύθυνσης 2/8, 3) σταμάτημα 2/4 και 4) πύβος (στροφή) 2/4 και β) Κινήσεις με μπάλα: 1) πάσα σε κίνηση 2/4, 2) ντρίπλα 2/8, 3) μπάσιμο σουτ 2/4, 4) τζαμπ σουτ : με σταμάτημα βηματισμό και με πήδημα σταμάτημα 2/8 και 5) ρημπάουντ 2/8

Οι διάρκειες των αθλητικών ασκήσεων μπορούν να μεταφραστούν ανάλογα με τις συγκεκριμένες διάρκειες των φθογγόσημων. Τα τέταρτα, ανάλογα με το τέμπο, μπορεί να έχουν στην επανάληψή τους, το χρόνο ενός δευτερολέπτου, ή το χρόνο του κάθε βήματος στο βάδισμα, αργού ή γρήγορου ανάλογα το ρυθμό. Τα όγδοα κυλούν πιο γρήγορα π. χ. τρέξιμο (Παναγιωτίδου, 1993).

Η ύπαρξη τέτοιων σχημάτων οδήγησε τον Erikson (2004) να προτείνει την εισαγωγή μουσικής στη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης, σύμφωνα με τον ρυθμό και το μοτίβο που εκφράζουν οι σχετικές δεξιότητες. Η εκτέλεση αυτών των κινήσεων χωρίς μπάλα δίνει την ελευθερία στα παιδιά να εκτελέσουν τις δεξιότητες χωρίς την πίεση του χειρισμού του αντικειμένου και να κινήσουν το σώμα τους σύμφωνα με το ρυθμικό και ακουστικό ερέθισμα. Ο ερευνητής θεωρεί την εμπειρία θετική, αφού τα παιδιά μέσα από αυτή τη διασκεδαστική διαδικασία αποκτούν μία βαθύτερη κατανόηση της κίνησης και εκτιμούν τις δυνατότητες τους, προσφέροντας τους τελικά την αίσθηση ότι είναι «expert».

ΜΕΘΟΔΟΣ

Δείγμα :Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 50 παιδιά (21 αγόρια και 29 κορίτσια) ηλικίας $11\pm 0,5$ ετών, μαθητές/τριες δύο τάξεων Ε΄ Τάξης Δημοτικού της ίδιας σχολικής μονάδας της πόλης Ναυπλίου. Το συγκεκριμένο σχολείο ήταν το μοναδικό στη πόλη το οποίο πληρούσε τις προϋποθέσεις για την διεξαγωγή της έρευνας: α)δύο ισάριθμα τμήματα, β) γήπεδο της καλαθοσφαίρισης με μπασκέτες στο κανονικό ύψος, γ) τα τμήματα ήταν μόνα τους στη σχολική αυλή κατά τη διάρκεια της φυσική αγωγής, προς όφελος της ακουστικότητας της μουσικής και της διεξαγωγής των τεστ και δ) δεν είχε διδαχθεί η καλαθοσφαίριση ως ειδική διδακτική μονάδα από την καθηγήτρια φυσικής αγωγής του σχολείου στους μαθητές/τριες της συγκεκριμένης τάξης. Εξαιρέθηκαν οι αποδόσεις δύο αγοριών των τμημάτων εξαιτίας της συμμετοχής τους σε ακαδημία καλαθοσφαίρισης της περιοχής.

Τα τμήματα χωρίστηκαν με τυχαία δειγματοληψία σε πειραματική τάξη E_1 ($n=25$) και τάξη ελέγχου E_2 ($n=25$). Η πειραματική τάξη παρακολούθησε το κινητικό πρόγραμμα της διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης με συνοδεία μουσικής, ενώ η τάξη ελέγχου διδάχθηκε τη καλαθοσφαίριση σύμφωνα με τις οδηγίες διδασκαλίας του αθλήματος από το Υπουργείο Παιδείας (Ο.Ε.Δ.Β.1997). Επίσης εξασφαλίστηκε η συναίνεση του διευθυντή, της καθηγήτριας φυσικής αγωγής, του συλλόγου διδασκόντων και του συλλόγου γονέων για τη συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα.

Όργανο μέτρησης καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων

Για την αξιολόγηση της απόδοσης της καλαθοσφαιρικής απόδοσης, επιλέχτηκαν οκτώ ειδικές δεξιότητες του αθλήματος: α) αμυντικό γλίστρημα, β) σταμάτημα πήδημα, γ) πάσα στήθους, δ) πάσα σκαστή, ε) σουτ σε στάση, στ) μπάσιμο-σουτ, η) ντρίπλα-ελέγχου, θ) ντρίπλα προωθητική.

Η επιλογή στηρίχθηκε στα παρακάτω δεδομένα: α) προσπάθεια υλοποιήσιμου προγραμματισμού και με βάση τις ιδιαιτερότητες του σχολείου (Ο.Α.Ε.Δ., 1994) αφού οι μαθητές/τριες δεν είχαν διδαχθεί δεξιότητες από το συγκεκριμένο ομαδικό άθλημα, β) οι επιλεγμένες δεξιότητες είναι βασικές για μία πρώτη επαφή με το άθλημα και γ) σύμφωνα

με τους Τσίτσκαρη και Χατζηδημητρίου (1991) οι επιλεγμένες κινήσεις διακρίνονται στο συγκεκριμένο αντικείμενο για το ρυθμικό τους σχήμα.

Βιβλιογραφικά δεν υπάρχει τεστ αξιολόγησης καλαθοσφαίρισης με το οποίο δύναται να αξιολογηθεί η απόδοση. Το μόνο εφαρμόσιμο τεστ αξιολόγησης στη καλαθοσφαίριση είναι το Heidelberg Basketball Test (HBT) του Boss (1987). Όμως σύμφωνα με τους Τσίτσκαρη και Χατζηαθανασίου (2002), το συγκεκριμένο τεστ δίνει μόνο τη δυνατότητα στον προπονητή «με μια διάγνωση ρουτίνας να διαπιστώσει την ικανότητα επίδοσης στη φυσική κατάσταση και τη βασική τεχνική» του αθλητή

Για την αξιολόγηση της απόδοσης των βασικών δεξιοτήτων που διδάχθηκαν στους μαθητές/τριες, αποφασίστηκε η επιλογή των δεσμών σημείων «κλειδιών» των ανάλογων βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων του Wissel (1994). Οι δέσμες, όμως των συγκεκριμένων οκτώ βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων και τα επιμέρους στοιχεία ελέγχου κατά τον Wissel αναφέρονται στη τελειοποίηση της τεχνικής του αθλητή που συμμετέχει σε αγώνες.

Από κάθε ειδική καλαθοσφαιρική δεξιότητα του Wissel (1994), επιλέχθηκαν, για την κατασκευή των δοκιμασιών, τα σημεία «κλειδιά» που θεωρούνται βασικότερα ως προς την αποτελεσματικότερη απόδοση της καλαθοσφαιρικής κίνησης από παιδιά της ηλικίας των 11 ετών. Επειδή δεν υπάρχει ερευνητικά ανάλογο τεστ απόδοσης δεξιοτήτων, οι προτεινόμενες δέσμες διανεμήθηκαν σε δέκα προπονητές καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι ασχολούνται με τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης και έχουν προπονητική εμπειρία σε ηλικίες 10-12 ετών του δημοτικού, για να αξιολογηθούν τα σημεία «κλειδιά» τα οποία είναι απαραίτητα της σωστής απόδοσης των επιλεγμένων δεξιοτήτων στη συγκεκριμένη αναπτυξιακή φάση. Από τα αποτελέσματα της αξιολόγησης εκείνα τα σημεία «κλειδιά» που επιλέχθηκαν από τους έξι στους δέκα προπονητές ως τα σημαντικότερα, σχημάτισαν μία καινούρια λίστα πιο περιεκτική σε σημεία «κλειδιά», από αυτή του Wissel.

Περιγραφή των δοκιμασιών

Η τελική μορφή της λίστας αξιολόγησης των βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων με τα σημεία «κλειδιά» ήταν ως εξής:

1) *Αμυντικό γλίστρημα*: Γλίστρημα πλάγια κατά μήκος της τελικής γραμμής.

Αξιολόγηση 4 σημείων ελέγχου:

1. Τα πόδια δεν ενώνονται.
2. Τα γόνατα είναι λυγισμένα.

3. Όχι αναπήδηση.
4. Το κεφάλι σταθερό, δεν γέρνει μπροστά

2) *Σταμάτημα-πήδημα (jump-stop)*: Τρέξιμο από τη μέση του γηπέδου και σταμάτημα-πήδημα στη περιοχή της ρακέτας. Αξιολόγηση 4 σημείων ελέγχου:

1. Προσγείωση στα δύο πόδια ταυτόχρονα.
2. Τα πέλματα παράλληλα μεταξύ τους.
3. Το βάρος μοιρασμένο στα δύο πόδια.
4. Τα γόνατα λυγισμένα.

3) *Πάσα στήθους*: Πάσα στήθους σε σχηματισμένο τετράγωνο στο τοίχο από απόσταση 2μ. Αξιολόγηση 10 σημείων ελέγχου:

Φάση προετοιμασίας

1. Κοίταγμα του στόχου.
2. Τα δάκτυλα τοποθετημένα ανοικτά στη μπάλα στήθους.
3. Οι αγκώνες μέσα.

Φάση εκτέλεσης

4. Βήμα προς τη κατεύθυνση του στόχου.
5. Τεντώνουν οι αγκώνες, οι καρποί..
6. Τα χέρια ακολουθούν την μπάλα.
7. Πορεία μπάλας παράλληλη με το έδαφος.
8. Τα χέρια τεντωμένα έξω.

Φάση που ακολουθεί

9. Τα χέρια τεντωμένα.
10. Οι παλάμες προς τα έξω.

4) *Πάσα σκαστή*: Πάσα σκαστή προς τον τοίχο από απόσταση 2μ : Αξιολόγηση 10 σημείων ελέγχου:

Φάση προετοιμασίας

1. Κοίταγμα του στόχου.
2. Τα δάκτυλα τοποθετημένα ανοικτά στη μπάλα, στο στήθος.
3. Οι αγκώνες μέσα, προς το σώμα.

Φάση εκτέλεσης

4. Βήμα προς τη κατεύθυνση του στόχου.
5. Τεντώνουν οι αγκώνες, οι καρποί.
6. Τα χέρια ακολουθούν την μπάλα.

7. Πορεία μπάλας παράλληλη με το έδαφος.
8. Στόχος στα δύο τρίτα της απόστασης.

Φάση που ακολουθεί

9. Τα χέρια τεντωμένα.
10. Οι παλάμες προς τα έξω.

5) *Σουτ σε στάση*: Σουτ σε στάση προς το ταμπλό σε απόσταση 1μ από αυτό. Αξιολόγηση 15 σημείων ελέγχου:

Φάση προετοιμασίας.

1. Κοίταγμα του στόχου.
2. Τα πέλματα ευθεία (να κοιτούν μπροστά).
3. Τα γόνατα λυγισμένα.
4. Το χέρι που δεν σουτάρει είναι δίπλα στη μπάλα.
5. Το χέρι που σουτάρει κάτω από την μπάλα.
6. Ο αγκώνας μέσα.

Φάση εκτέλεσης.

7. Κοίταγμα του στόχου.
8. Τέντωμα αγκώνα.
9. Προώθηση της μπάλας με το ένα χέρι.
10. Λύγισμα καρπού και δάκτυλα μπροστά.
11. Συνεχόμενος ρυθμός.

Φάση που ακολουθεί

12. Κοίταγμα του στόχου.
13. Το χέρι τεντωμένο.
14. Η παλάμη του χεριού που σουτάρει προς τα κάτω.
15. Κράτημα του χεριού πάνω μέχρι η μπάλα να φύγει καθαρά.

6) *Μπάσιμο (lay-up)*: Μπάσιμο από τη γραμμή του τρίποντου προς το καλάθι. Αξιολόγηση 11 σημείων ελέγχου:

Φάση φοράς

1. Κοίταγμα του στόχου.
2. Το πρώτο βήμα με το δεξί.
3. Το δεύτερο βήμα με το αριστερό.

Φάση άλματος

4. Κοίταγμα του στόχου.

5. Άλμα κατά ύψος.
6. Το δεξί πόδι σηκώνεται.

Φάση σουτ

7. Τεντώνει το πόδι άλματος, πλάτη.
8. Τεντώνει το χέρι που σουτάρει
9. Πέταγμα της μπάλας προς το στόχο.

Φάση προσγείωσης

10. Προσγείωση με ισορροπία.
11. Τα γόνατα λυγισμένα.

7) *Ντρίπλα ελέγχου (control)*: Ντρίπλα ελέγχου για 20''. Αξιολόγηση 8 σημείων ελέγχου:

1. Το κεφάλι να κοιτά μπροστά.
2. Ίσια πλάτη.
3. Γόνατα λυγισμένα.
4. Χαμηλό κέντρο βάρους.
5. Το αντίθετο πόδι από το χέρι που ντριπλάρει μπροστά.
6. Ντρίπλα στο ύψος του γόνατου και πιο κάτω.
7. Ντρίπλα με την άκρη των δακτύλων .
8. Το χέρι το οποίο δεν συμμετέχει στην ντρίπλα προστατεύουν την μπάλα.

8) *Ντρίπλα προωθητική*: Ντρίπλα προωθητική κατά μήκος του γηπέδου, από τη μία τελική γραμμή στην άλλη. Αξιολόγηση 5 σημείων ελέγχου:

1. Το κεφάλι κοιτά μπροστά.
2. Μπάλα να προηγείται του σώματος.
3. Σπρώχνει τη ντρίπλα προς τα μπροστά στο ύψος της μέσης.
4. Ντρίπλα με την άκρη των δακτύλων.
5. Συνεχής έλεγχος της μπάλας.

Διαδικασία μέτρησης

Οι αρχικές και τελικές μετρήσεις έγιναν στο προαύλιο της σχολικής μονάδας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της φυσικής αγωγής. Αφιερώθηκαν δύο ώρες μαθημάτων της φυσικής αγωγής για την εκτέλεση των αρχικών και τελικών τεστ αντίστοιχα. Η πειραματική ομάδα και η ομάδα ελέγχου αξιολογήθηκαν στις οκτώ δεξιότητες πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος και στο τέλος. Κάθε μία δεξιότητα θα εκτελούνταν τρεις φορές από το μαθητή/τρια. Όλοι οι μαθητές/τριες αξιολογήθηκαν

ατομικά. Στο αρχικό τεστ έγινε επίδειξη της βασικής καλαθοσφαιρικής δεξιότητας και τονίσθηκαν τα βασικά σημεία. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των τεστ δεν παρεχόταν καμία πληροφορία ανατροφοδότησης στους μαθητές.

Κάθε μαθητής/τρια βιντεοσκοπήθηκε και η απόδοση τους καταγράφηκε σε ειδικό έντυπο. Στη διαδικασία της αξιολόγησης απόδοσης των τεχνικών στοιχείων, συμμετείχαν τρεις καθηγητές φυσικής αγωγής με ειδικότητα στη καλαθοσφαίριση και εμπειρία σε αυτές τις ηλικίες. Για κάθε προσπάθεια, λαμβάνονταν υπ' όψιν ο Μ.Ο. της βαθμολογίας και από τους τρεις κριτές. Το ποσοστό συμφωνίας μεταξύ τους έφτασε στο 94%. Κάθε επιτυχημένο στοιχείο από τη λίστα ελέγχου, κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης, βαθμολογούνταν με ένα βαθμό. Από τις τρεις προσπάθειες, στο αρχικό και το τελικό τεστ, εκτιμήθηκε για την αξιολόγηση η προσπάθεια του μαθητή/τρια που είχε συγκεντρώσει τους περισσότερους βαθμούς. Δηλαδή εάν στη πάσα στήθους, η οποία έχει 10 σημεία «κλειδιά» ένας μαθητής/τρια είχε επιτύχει στην 1^η προσπάθεια πέντε σημεία «κλειδιά», στη 2^η επτά σημεία κλειδιά και στη 3^η πάλι επτά σημεία «κλειδιά», ο τελικός βαθμός απόδοσης για τον μαθητή/τρια είναι 7. Για κάθε σημείο «κλειδί» που επιτυγχάνονταν, το παιδί έπαιρνε ένα βαθμό ειδάλλως έπαιρνε μηδέν..

Το παρεμβατικό πρόγραμμα

Σχεδιάστηκαν 8 μαθήματα διδασκαλίας της καλαθοσφαίρισης και πραγματοποιήθηκαν σε διάστημα ενός μήνα, σύμφωνα με το καθορισμένο χρονικό διάστημα και πρόγραμμα, μέσα στο οποίο ο καθηγητής φυσικής αγωγής καλείται να αναπτύξει στο ελάχιστο κινητικές δεξιότητες το άθλημα της καλαθοσφαίρισης στη Ε΄ τάξη Δημοτικού (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2003, τεύχος 304, σελ. 4281). Το πρόγραμμα ήταν ίδιο και για τις δύο ομάδες όσο αφορούσε τους στόχους, τους επιμέρους σκοπούς, τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια (αναλυτική περιγραφή των προγραμμάτων δίνεται στο παράρτημα 1) Το παρεμβατικό όμως πρόγραμμα στην πειραματική ομάδα υποστήριζε τις ειδικές καλαθοσφαιρικές δραστηριότητες με μουσική ενώ στην ομάδα ελέγχου οι οδηγίες ήταν μόνο προφορικές. Κάθε ημερήσιο μάθημα διάρκειας 45', είχε στόχο την διδασκαλία δύο συναφών κινητικών δεξιοτήτων. Αφιερώθηκαν δύο μαθήματα για το αμυντικό γλίστρημα και σταμάτημα βηματισμό, δύο μαθήματα για πάσα στήθους και πάσα σκαστή, δύο μαθήματα για ντρίπλα κοντρόλ και προωθητική και τέλος δύο μαθήματα για σουτ εν στάση και μπάσιμο.

Για τη διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης με μουσική εκτιμήθηκε ότι είναι δυνατή η μελέτη και η ρυθμική ανάλυση κινήσεων οι οποίες αποτελούν τα βασικά στοιχεία της

τεχνικής του καλαθοσφαίρισης και χαρακτηρίζονται από κάποιο ιδιαίτερο σχήμα (Χατζηδημητρίου, 1991). Είχε μελετηθεί το ρυθμικό σχήμα κάθε κίνησης και είχε μετατραπεί σε μία μουσική ακολουθία. Οι ακολουθίες εκτελέστηκαν από έμπειρο μουσικό σε πιάνο και ηχογραφήθηκαν σε κασέτες. Κάθε μουσική ακολουθία διαρκούσε 3 λεπτά .

Το μέτρο που αντιστοιχούσε για κάθε ειδική δεξιότητα ήταν:

γλι - στρω γλι - στρω αμυντικό γλίστρημα
 τρέ - χω τρέ - χω τρέ - χω τρέ - χω σταμάτημα - πήδημα
 πάσα στήθους
 πάσα σκαστή
 σουτ εν στάση
 μπάσιμο
 ντρίμπλα κοντρόλ
 ντρίμπλα προωθητική

Η μουσική ακουγόταν από ένα κασετόφωνο και λειτουργούσε ως ακουστική οδηγία στην πειραματική ομάδα με σκοπό την κατανόηση και την εμπέδωση της ρυθμικής ακολουθίας των επιλεγμένων ειδικών δεξιοτήτων.

Στατιστική ανάλυση

Ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν:

α) Η ομάδα που αποτελούνταν από δύο επίπεδα: (1) ομάδα πειραματική-ρυθμική και (2) ομάδα ελέγχου-τυπική.

β) Η μέτρηση με δύο επίπεδα :(1) αρχική και (2) τελική.

Ως εξαρτημένες μεταβλητές ορίστηκαν η απόδοση σε κάθε μία από τις 8 δοκιμασίες. Για τον έλεγχο των στατιστικών υποθέσεων της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν οι εξής αναλύσεις:

α) Ανάλυση διακύμανσης με δύο ανεξάρτητους παράγοντες (ομάδες x μέτρηση) και επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον δεύτερο παράγοντα (2 way-ANOVA repeated measures), για τον έλεγχο της επίδρασης των δύο μεθόδων προπόνησης στην απόδοση των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων.

β) Εφαρμόστηκε ο μαθηματικός τύπος του Tukey για τη διερεύνηση της ύπαρξης τυχόν διαφορών μεταξύ των ομάδων και των μετρήσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα φάνηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση», (αρχική-τελική) στην απόδοση των καλαθοσφαιρικών δοκιμασιών ($F_{1,47}=91,578$, $p<0.05$). Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι (Μ.Ο.), οι τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) και τα ποσοστά βελτίωσης μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης και των δύο ομάδων .

Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις (ομάδα) ως προς ένα επαναλαμβανόμενο παράγοντα (αρχική και τελική μέτρηση) φάνηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο μετρήσεων ($p<0,01$) σε όλες τις καλαθοσφαιρικές δοκιμασίες εκτός την δοκιμασία της προωθητικής ντρίπλας ($p>0.01$) και για τις δύο ομάδες.

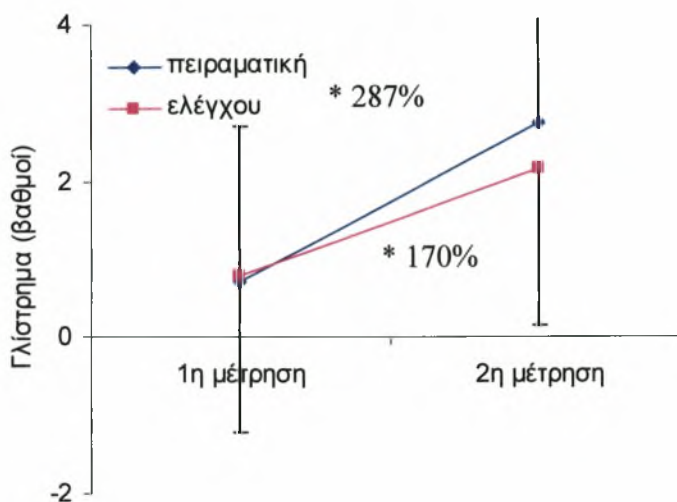
Από τη σύγκριση μεταξύ των δύο ομάδων δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην πρώτη μέτρηση ενώ αντίθετα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p<0,01$) στην τελική επίδοση στις δεξιότητες: α) αμυντικό γλίστρημα, β) πάσα στήθους και γ) πάσα σκαστή (σχήματα 1,2,3,4,5,6,7,8).

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις και ποσοστά βελτίωσης των δοκιμασιών των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων, κατά την αρχική (1^η) και τελική (2^η) μέτρηση.

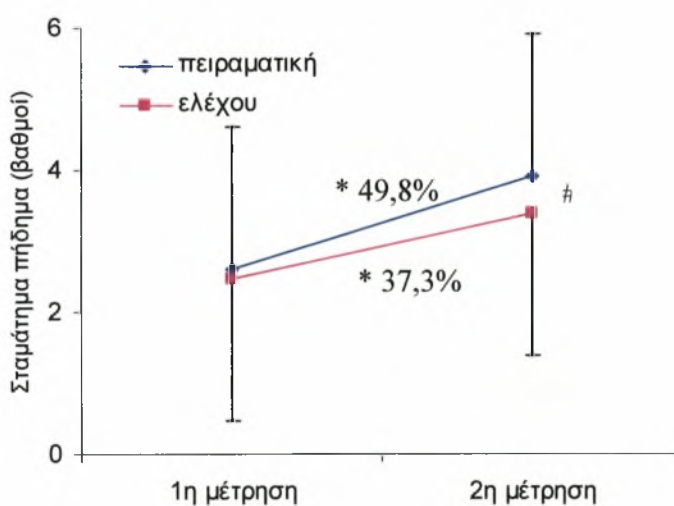
		1 ^η μέτρηση		2 ^η μέτρηση		βελτίωση %
		Μ.Ο.*	Τ.Α.#	Μ.Ο.	Τ.Α. #	
Γλίστρημα	Πειραματική	0,71	0,690	2,75	1,189	287
	Ελέγχου	0,80	0,764	2,16	1,179	170
Σταμάτημα πήδημα	Πειραματική	2,61	0,988	3,91	0,417	49,8
	Ελέγχου	2,46	1,141	3,38	0,770	37,3
Πάσα στήθους	Πειραματική	4,65	1,112	6,87	1,359	47,7
	Ελέγχου	3,64	1,497	5,52	1,735	51,6
Πάσα σκαστή	Πειραματική	3,50	1,642	6,00	2,064	71,4
	Ελέγχου	3,04	1,367	4,21	1,865	38,4
Σουτ εν στάση	Πειραματική	7,57	2,150	9,83	2,367	29,8
	Ελέγχου	6,33	1,857	8,04	2,510	27
Μπάσιμο	Πειραματική	6,00	2,449	8,00	2,486	33,3
	Ελέγχου	5,00	2,226	7,46	2,187	49,2
Ντρίπλα ελέγχου	Πειραματική	2,57	1,080	5,09	1,649	98
	Ελέγχου	3,42	1,998	4,75	1,751	38,8
Ντρίπλα προωθητική	Πειραματική	3,27	1,202	3,64	1,049	11,3
	Ελέγχου	3,25	0,847	3,38	0,970	4

* Μέσος όρος

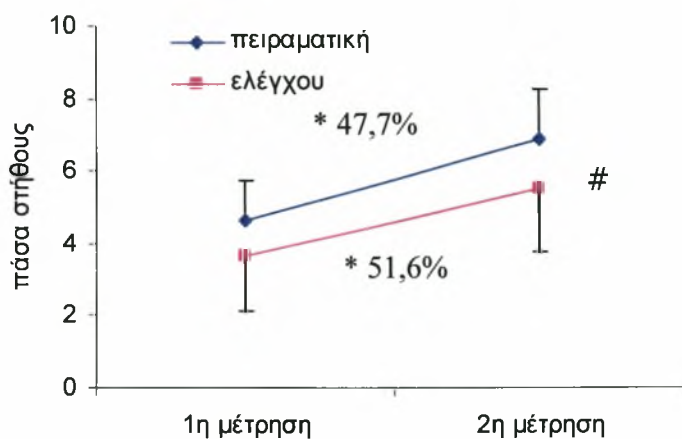
Τυπική απόκλιση



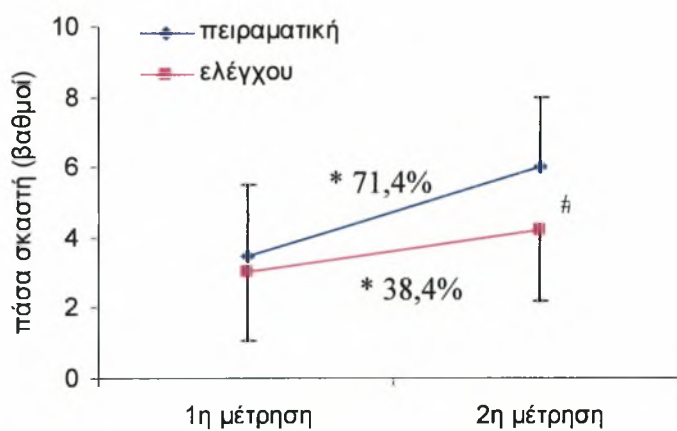
Σχήμα 1. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Αμυντικό γλίστρημα» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων.



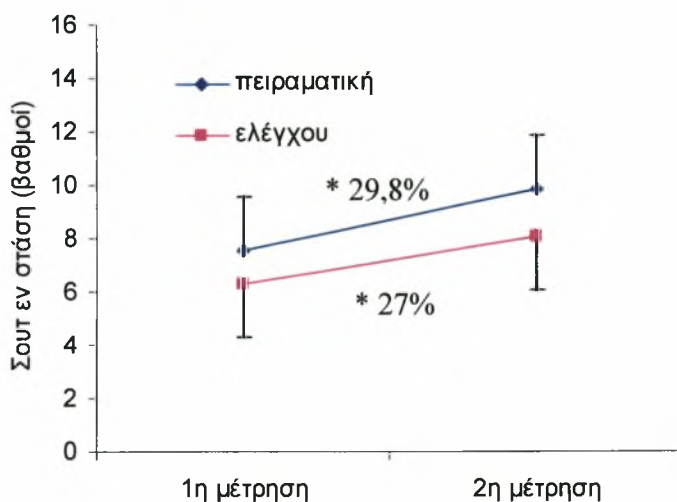
Σχήμα 2. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Σταμάτημα πήδημα» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων και # $p < 0,01$ μεταξύ των ομάδων.



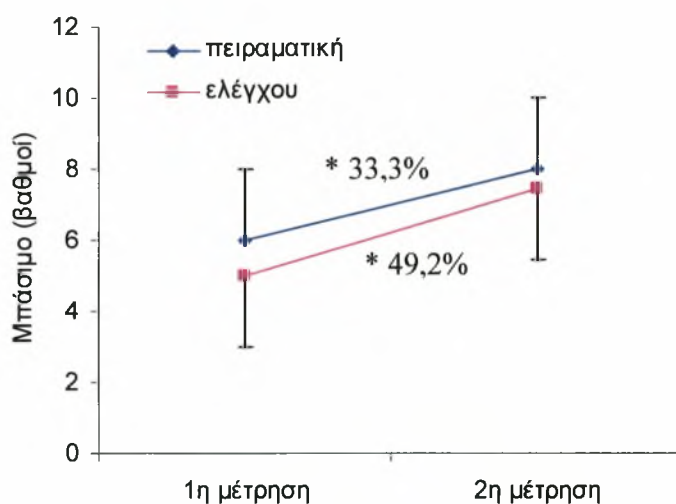
Σχήμα 3. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Πάσα στήθους» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων και # $p < 0,01$ μεταξύ των ομάδων.



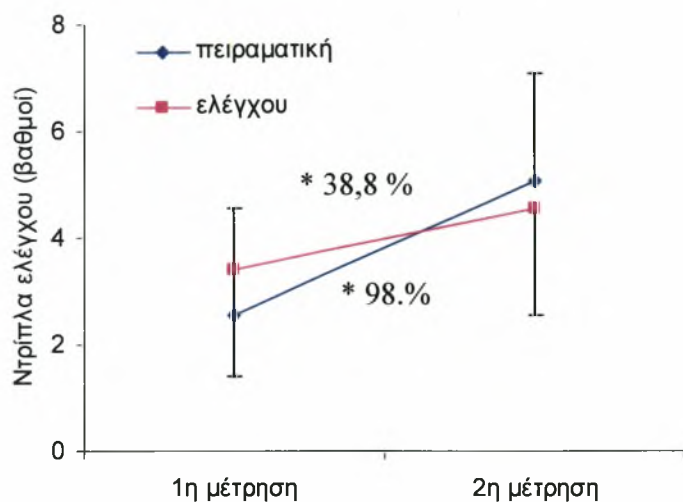
Σχήμα 4. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Πάσα σκαστική» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων και # $p < 0,01$ μεταξύ των ομάδων.



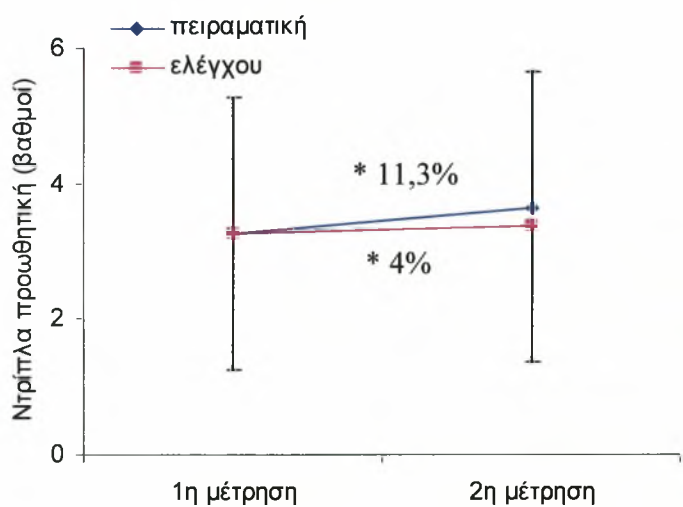
Σχήμα 5. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Σουτ εν στάση» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων.



Σχήμα 6. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Μπάσιμο» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων.



Σχήμα 7. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Ντρίπλα ελέγχου» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων.



Σχήμα 8. Απόδοση των μαθητών στη δοκιμασία «Ντρίπλα προωθητική» ανά ομάδα και μέτρηση. Όπου * $p < 0,01$ μεταξύ των μετρήσεων.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να συγκριθεί η τυπική διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης στο Δημοτικό σχολείο με ένα παρεμβατικό πρόγραμμα διδασκαλίας, το οποίο εισήγαγε την μουσική στην διδασκαλία των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι και οι δύο διδασκαλίες βελτίωσαν την απόδοση των ειδικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης. Στη σύγκριση των δοκιμασιών της α' μέτρησης και της β' μέτρησης για τις δύο ομάδες, παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, γεγονός που επιβεβαιώνει την θετική επίδραση της τυπικής διδασκαλίας και της μουσικοκινητικής. Το γεγονός ότι παρουσιάστηκαν υψηλές τυπικές αποκλίσεις, τόσο στις αρχικές όσο και στις τελικές μετρήσεις και για τις δύο ομάδες, πιθανά να οφείλεται στο διαφορετικό επίπεδο απόδοσης των παιδιών σε δεξιότητες, σε αυτή την ηλικία.

Τα αποτελέσματα συμφωνούν με έρευνες που κατέληξαν στα συμπεράσματα ότι καλά οργανωμένα προγράμματα και οι πολλαπλές ευκαιρίες για εξάσκηση (Cleland & Gallahue 1993) έχουν σημαντική επίδραση στην κινητική ανάπτυξη των παιδιών. Οι καθηγητές φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο θεωρούν ότι τα 8 μαθήματα που προτείνει το αναλυτικό πρόγραμμα του δημοτικού στην Ελλάδα (Εφημερίς της κυβέρνησης, 2001) για τη διδασκαλία των αθλοπαιδιών και ειδικότερα της καλαθοσφαίρισης δεν είναι χρονικά ικανά να επιδράσουν στη μάθηση των ειδικών δεξιοτήτων κάθε ομαδικού αθλήματος. Τα αποτελέσματα όμως της παρούσας έρευνας αντικρούονται με τη παραπάνω αντίληψη και υποστηρίζουν ότι ένας καλοσχεδιασμένος προγραμματισμός, με βάση τις ανάγκες και τις αναπτυξιακές ιδιαιτερότητες κάθε ηλικίας μπορεί να επιδράσει θετικά στην κινητική απόδοση των παιδιών και να την καλλιεργήσει.

Αφού οι αποδόσεις ήταν καλύτερες σε όλες τις δοκιμασίες (αμυντικό γλίστρημα, σταμάτημα-πήδημα, πάσα στήθους και πάσα σκαστή, σουτ σε στάση, μπάσιμο και ντρίπλα σε στάση) μπορούν να στηρίξουν την άποψη ότι η διδασκαλία με τη μουσική είναι μία αποτελεσματική μέθοδος καλλιέργειας καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων στο δημοτικό για το χρονικό διάστημα διδασκαλίας που προτείνει το Υπουργείο Παιδείας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι και στις τρεις δεξιότητες απαιτείται καλλιέργεια εσωτερικού ρυθμού από τους ασκούμενους, κάτι που υποβοηθείται έμμεσα μέσω των ρυθμικών

μοτίβων (Erikson, 2004; Cooper, 1982).

Αντίθετα στην απόδοση της προωθητικής ντρίπλας κανένα πρόγραμμα δεν επέφερε θεαματικές αλλαγές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η ντρίπλα είναι μια ευρέως διαδεδομένη δεξιότητα και αποτελεί την πρώτη, ακούσια σχεδόν, κίνηση του παιδιού όταν έρχεται σε επαφή με τη μπάλα. Έτσι, το επίπεδο της απόδοσής του, δύσκολα επιδέχεται βελτίωση. Χαρακτηριστικό ήταν ότι η πλειοψηφία των παιδιών πέτυχε από την αρχή να αποδώσει όλα τα σημεία ελέγχου σωστά εκτός το σημείο που απαιτούσε να μην κοιτάει ο μαθητής/τρια τη μπάλα κατά το ντριπλάρισμα. Το τελευταίο βέβαια σημείο μπορεί να εξασκηθεί περισσότερο όταν εφαρμόζονται συστήματα τακτικής και ο παίκτης οφείλει να κοιτάει σε όλο το γήπεδο και όχι τη μπάλα του. Η περαιτέρω ποιοτικότερη βελτίωση της δεξιότητας ενδεχομένως να απαιτεί πιο μακροχρόνια διδασκαλία.

Τα αποτελέσματα όσον αφορά την ντρίπλα δεν συμφωνούν με αυτά των Ζαχοπούλου κ.α. (1999) οι οποίοι εξέτασαν την επίδραση της προπόνησης ρυθμού στη ρυθμική ικανότητα και στην απόδοση κινητικών δεξιοτήτων στην καλαθοσφαίριση. Στην έρευνα συμμετείχαν 53 άτομα ηλικίας 8-10 χρόνων. Σε όλα τα άτομα αξιολογήθηκε η απόδοση σε καλαθοσφαιρικές δεξιότητες και η ρυθμική ικανότητα. Η εφαρμογή της προπόνησης ρυθμού είχε ως αποτέλεσμα και τη βελτίωση της δεξιότητας της ντρίπλας στην ίδια ομάδα.

Βελτίωση αποδόσεων των καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων παρουσιάστηκε σε μεγαλύτερο βαθμό στην ομάδα που εφαρμόστηκε το μουσικοκινητικό πρόγραμμα. Σε όλες τις δοκιμασίες, συγκριτικά με την ομάδα της τυπικής διδασκαλίας. Το εύρημα αυτό υποστηρίζει την προσπάθεια πολλών ερευνητών να εμπλουτίσουν με μουσική ή διάφορα μουσικά συμπληρώματα τα προγράμματα φυσικής αγωγής, σε μια προσπάθεια αποτελεσματικότερης εξάσκησης (Brown, Sherrill & Gench, 1981).

Ο Beisman (1967) αναζήτησε τα αποτελέσματα της ρυθμικής υπόκρουσης στην εκμάθηση θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων. Σύγκρινε βασικές κινητικές δεξιότητες όπως ρίψη, υποδοχή, σκαρφάλωμα, ισορροπία, αποφυγή εμποδίου, αναπήδηση και πρόσκρουση, που εκτελούνταν με συνοδεία μουσικής και χωρίς. Σε όλες τις τάξεις και στα δυο φύλα, οι μαθητές έμαθαν τις κινητικές δεξιότητες καλύτερα με τη ρυθμική συνοδεία. Στη συζήτηση ο συγγραφέας σημείωσε ότι η μουσική παρείχε στους μαθητές μια χαλαρή και ευχάριστη προς μάθηση ατμόσφαιρα. Η συγκεκριμένη έρευνα υποστηρίζει την αξία της μουσικής στη διδασκαλία κινητικών δεξιοτήτων, κάτι που πολλοί γυμναστές και δάσκαλοι ήδη γνωρίζουν από την εμπειρία τους.

Ο Giglio (1998) σύγκρινε το αποτέλεσμα δραστηριοτήτων και προγραμμάτων κίνησης με μουσική και κίνησης με ρυθμό στην αντιληπτικοκινητική ανάπτυξη 40 παιδιών που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, «μουσική» και «ρυθμική». Η «μουσική» ομάδα έκανε εξάσκηση με κίνηση και μουσική, ενώ η «ρυθμική» ομάδα έκανε εξάσκηση με κίνηση και ρυθμό χωρίς μουσική για 4 μέρες της εβδομάδας και για 6 βδομάδες. Από τη σύγκριση του τεστ απόδοσης στην αρχή και στο τέλος των προγραμμάτων, φάνηκε ότι και οι δύο ομάδες εμφάνισαν σημαντική βελτίωση.

Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στη δοκιμασία της πάσας στήθους και της πάσας σκαστής με τη μουσικοκινητική διδασκαλία, γεγονός που μπορεί να υποστηρίξει την άποψη ότι η μέθοδος είναι καταλληλότερη για την εμπέδωση των συγκεκριμένων δεξιοτήτων.

Ενώ η μουσικοκινητική αγωγή είναι ευρύ πεδίο έρευνας όσο αναφορά τις επιδράσεις στην κινητική ανάπτυξη των παιδιών (Griffin, 1999; Zachopoulou, Derri, Chatzopoulos & Ellinoudis, 2003) βιβλιογραφικά δεν υπάρχουν έρευνες που να στηρίζουν τη διδασκαλία της τεχνικής των ομαδικών αθλημάτων με τη μέθοδο ρυθμού, και επίσης υπάρχει απουσία αναφορών για διδασκαλία της τεχνικής του με μουσικής. Παρότι υπάρχει ισχυρισμός ότι ο ρυθμός είναι ένα χαρακτηριστικό της κίνησης και ότι οι καλοί αθλητές έχουν υψηλή ρυθμική ικανότητα (Lemon & Sherbon 1934; Huff 1972), δεν υπάρχουν έρευνες που να χρησιμοποιούν τη μουσική με σκοπό την βαθύτερη κατανόηση της κίνησης. Πιθανόν η επικράτηση του καλαθοσφαιρικού χώρου από άνδρες καθώς και η αυστηρή διδασκαλία της τεχνικής της καλαθοσφαίρισης, που εστιάζεται από το γυμνάσιο και μετά, έχει αφαιρέσει τον πειραματισμό και τη φαντασία από το χώρο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι και η τυπική διδασκαλία και η μουσικοκινητική διδασκαλία ήταν αποτελεσματικές στην απόδοση των βασικών καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων. Η βελτίωση των αποδόσεων στις δεξιότητες είναι προφανείς και με τις δύο μεθόδους διδασκαλίας, αλλά επαυξάνεται με το παρεμβατικό πρόγραμμα μουσικής. Τα αποτελέσματα συμφωνούν με έρευνες που κατέληξαν στα συμπεράσματα ότι καλά οργανωμένα προγράμματα και οι πολλαπλές ευκαιρίες για εξάσκηση καθώς και η πρόωπη παρέμβαση με οργανωμένα προγράμματα καλλιέργειας μουσικών εμπειριών μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα ζωής των παιδιών (Cober & DonFranks 1988; Gabbard, 1988), τόσο στην παιδική όσο και σε μεγαλύτερη ηλικία (Carson 1994; Marston, 1996; Sanders, 1994).

Τα αποτελέσματα συμφωνούν με τους Martin & Ellerman, (2001) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η ρυθμική αγωγή και η δυνατότητα μεταφορά της στα διάφορα αθλήματα συμβάλλει στην κινητική μάθηση του παιδιού παρέχοντας σημαντική βοήθεια στην εκτέλεση των κινήσεων και στη βελτίωση της κινητικής ακρίβειας. Επίσης τα μεγαλύτερα ποσοστά βελτίωσης με το παρεμβατικό πρόγραμμα μουσικής μπορούν να στηριχτούν στην άποψη ότι τα ενδιαφέροντα μεταβάλλονται και ο μεγαλύτερος εχθρός του σωστού τρόπου διδασκαλίας για το παιδί, είναι οι βαρετές ασκήσεις (Martin & Bantz, 1992).

Οι στατιστικές σημαντικές διαφορές με τη μουσικοκινητική μέθοδο στην απόδοση των δεξιοτήτων του σταματήματος, της πάσας στήθους και της σκαστής, μπορούν να στηρίξουν την άποψη ότι η διδασκαλία με τη μουσική είναι μία αποτελεσματική μέθοδος εκμάθησης καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων στο δημοτικό για το χρονικό διάστημα διδασκαλίας που προτείνει το Υπουργείο Παιδείας. Η εφαρμογή της μουσικοκινητικής διδασκαλίας υλοποιήθηκε σε πραγματικές συνθήκες, όπως αυτές υπάρχουν στα ελληνικά δημόσια σχολεία και όχι σε «στεγανό» περιβάλλον. Οι καιρικές συνθήκες, ο εξωτερικός θόρυβος, ο μεγάλος αριθμός παιδιών κατά τμήμα είναι πιθανό να επηρέασαν αρνητικά τα αποτελέσματα της έρευνας. Η αξία της πρότασης έγκειται ότι η μουσικοκινητική διδασκαλία μπορεί να εφαρμοστεί ως μία

ελκυστικότερη εναλλακτική με σκοπό την απομάκρυνση της ρουτίνας και της δημιουργίας ελκυστικότερου περιβάλλοντος διδασκαλίας.

Καταλήγοντας διαπιστώνεται ότι η διδασκαλία με τη μουσική της τεχνικής στο μπάσκετ στο δημοτικό είναι αποτελεσματική για το χρόνο των οκτώ μαθημάτων που καλείται να αφιερώσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής. Μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική διδασκαλία με σκοπό μία ελκυστικότερη διαδικασία μάθησης, την απομάκρυνση της ανίας και την αύξηση της προσοχής. Η πολύπλευρη αγωγή των παιδιών σημαίνει παροχή δυνατοτήτων για πειραματισμό και δοκιμή ικανοτήτων και αντιδράσεων, ώστε να αποκτηθούν πολύμορφες εμπειρίες. Κάτι τέτοιο υποστηρίζουν οι Martin και Bantz, (1992) μπορεί όμως να συμβεί μόνο όταν «δεν επιδιώκεται αποκλειστικά η τέλεια απόδοση και αφήνονται περιθώρια για πειραματισμό».

Η παρούσα έρευνα έρχεται να προσθέσει υποστήριξη στην ανάγκη εξάσκησης και καλλιέργειας του ρυθμού κατά την εκτέλεση οποιασδήποτε κίνησης, έρχεται να υπερασπίσει τη χρήση της ρυθμικής προσέγγισης στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων. Το γεγονός ότι η παρούσα έρευνα εξέτασε τα αποτελέσματα στην απόδοση των δεξιοτήτων, μέσα σε περιορισμένο χρονικό διάστημα, οφείλεται στις πραγματικές απαιτήσεις και στα δεδομένα του αναλυτικού προγράμματος για την Α/θμια εκπαίδευση. Περαιτέρω έρευνες, που να ελέγχουν τις μόνιμες αλλαγές που τυχόν επιφέρει η εφαρμογή των προγραμμάτων, θα ήταν χρήσιμες για να διαπιστωθεί το ποσοστό μάθησης των συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Κάτι τέτοιο απαιτεί περισσότερο χρόνο, ώστε να υπάρχει δυνατότητα εφαρμογής του τεστ διατήρησης.

Επίσης απαιτείται περαιτέρω έρευνα στο χώρο οργάνωσης προπονητικών προγραμμάτων, ώστε παράλληλα με τις κινήσεις κάθε ειδικού αθλήματος να συμπεριλαμβάνονται και κινήσεις ρυθμού σχετικές με το άθλημα που διδάσκεται και που θα στηρίζονται στην εναλλαγή του τονισμού, της ταχύτητας, της έντασης και της κατεύθυνσης της κίνησης, πέραν της εξάσκησης στις βασικές δεξιότητες και τις διάφορες παραλλαγές του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ansheil, M. H., & Marisi, D. Q. (1978). Effect of music and rhythm on physical performance. *Research Quartely*, 49, 109-113.
- Αντωνακάκος, Δ. (1999). Μουσικοθεραπευτικές προεκτάσεις, [on-line]. Available: <http://www.disabled.gr/gr-arts/antonak13B.doc>.
- Ασπιώτης, Ν. (1995). Η αρχαία ελληνική μουσική, [on-line]. Available: <http://www.ekivolos.gr/ekivolos.htm>.
- Bachman, M., (1991) *.Dalcroze today-An education through and into music*. New York: Oxford University Pres.
- Becker, N., Brett, S., Chambliss, C., Crowers, K., Haring, P., Marsh, C., & Montemayor, R. (1994). Mellow and frenetic antecedent music during athletic performance of children, adults, and seniors. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 1043-1046.
- Benes, K. M., Gutkin, T., & Cecker, T, N. (1989). The effects of mellow and frenetic music on reported cognitions resulting from auditory subliminal messages. *The Journal of General Psychology*, 117, 83-89.
- Beisman, G. (1967). Effect or rhythmic accompaniment upon learning of fundamental motor skills. *Research Quartely*, 38, 172-176.
- Blessedell, D. S. (1991). A study of the effects of two types of movement instruction on the rhythm achievement and developmental rhythm aptitude of preschool children. *Dissertation Abstracts International*, 52, 2452A.
- Boss, K. (1987). *Der Heidelberger-Basketball-Test* (H.T.B)
- Brown, J., Sherrill, C. & Gench, B. (1981). Effects on an integrated physical education/music program in changing early childhood perceptual-motor performance. *Perceptual and Motor Skills*, 53, 51-154.
- Γαβριηλίδης, Α (1985). *Μπάσκετ 1. Αθήνα*
- Caddard, C. (1992). *Lifelong motor development*. Dudaque, I A: William G. Brown Publishers
- Carson, L. (1994). Preschool physical education: expanding the role of teacher preparation. *Physical Education, Recreation and Dance*, 65, 6, 50-52.
- Caterino, M. (1991). Age differences in the performance of basketball dribbling by elementary school boys. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 253-25.
- Cernohorsky, N. C. (1992). A study of the effects of movement instruction adapted from the theories of Rudolf Von Laban upon the rhythm performance and developmental rhythm aptitude of elementary school children. *Dissertation Abstracts International*, 52, 3212A.

- Cleland, F. & Gallahue, D. (1993). Young children divergent movement ability. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 535-544.
- Cober, B. & Don Franks, B. (1988). Physical and fitness education of young children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 59, 7, 57-61.
- Copeland, B. L., & Franks, B. D. (1991). Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *The Journal of Sports Medecine and Physical Fitness*, 31, 100-103.
- Croom, P. L. (1998). Effects of locomotor rhythm training activities on the ability of kindergarten students to synchronize non-locomotor movements to music. *Dissertation Abstracts International*, 59, 763A.
- Dalcroze, J.(1980). *Rhythm, music and education*: London: Dalcroze Society.
- Derri, V., Tsapakidou, A., Zachopoulou, E. & Kioumourtzoglou, E. (2001). Effect of a music and movement programme on development of locomotor skills by children 4 to 6 years of age. *European Journal of Physical Education*, 6, 16-25.
- Derri, V., Tsapakidou, A., Zachopoulou, E. & Gini, V. (2001). Complexity of rhythmic ability as measured in preschool children. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 777-785
- Dillon, E. (1952). A study of the use of music as an aid in teaching swimming. *Research Quarterly*, 23: 1-8.
- Dunne-Sousa, D. (1989). The effect of speech rhythm, melody and movement on song identification and performance of preschool children. *Dissertation Abstracts International*, 49,2140A.
- Εφημερίς της Κυβερνήσεως, αρ. φύλλου 304, 3-3-2004. *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών Φυσικής Αγωγής*.
- Erickson, D. (2004). Creative dance and basketball. *Teaching Elementary Physical Education*, 38- 40.
- Ferguson, A. R., Carbonneau M. R., & Chambliss, C. (1994).Effects of positive and negative music on performance of a karate drill. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 1217 -1218.
- Fitzpatrick, P., Schmidt,R. & Lockman, J. (1996). Dynamical patterns in the development of clapping. *Child Development*, 67, 2691-2708.
- Frester, R.: *Psychologische aspekte der rhythmisierung bei der verbesserung derbewegungsregulation*. In: Rieder, H. (Hrsg.) Heidelberger Fachgesprache zur Sportwissenschaft Band 1. Heidelberg 1992 .
- Gallahue, D. & Ozmun, J. (1998). *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults*. USA: W. C. Brown Communications.

- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* New York: Basic Books, [on-line]. Available http://www.funderstanding.com/multiple_intelligence.cfm
- Geisler, G. & Leith, L. (2001). Different types of asynchronous music and effects on performance of basketball free shot. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 734.
- Giglio, M. K. F. (1998). *A comparison in perceptual motor performance in early childhood of a motor/ music program with a motor/ beat program*. Masters thesis, Lamar University - Beaumont.
- Gilbert, A. (1992). A conceptual approach to studio dance, pre k-12. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 12, 43-48.
- Gordon, E. E. (1979). *Primary measures of music audiation*. Chicago, IL: G.I.A. Publ.
- Grose, J. (1967). Relationship of the pattern of movements, including rhythm and terminal success. *Research Quarterly*, 40, 1, 55-61.
- Griffin, G. A. (1999). A content analysis of abstracts of music research with preschool children and infants (1984-1998). *Texas music Education Research*, 6, 25-37.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin, Ost.
- High, L. (1987). Effects of selected rhythmic teaching strategies on beat performance skills of kindergarten children. *Dissertation Abstracts International*, 48, 3067A.
- Huff, J. (1972). Auditory and visual perception of rhythm by performers skilled in selected motor activities. *Research Quarterly*, 43, 2, 197-207.
- Hotz, A. (1992): *Lernen durch Rhythmus*. In: Rieder, H. (Hrsg.): *Heidelberger Fachgespräche zur Sportwissenschaft*. Heidelberg 1992.
- Jordan, J. (1986). The effects of informal movement instruction derived from the theories of Rudolf Von Laban upon the rhythm performance and discrimination of high school students. *Dissertation Abstracts International*, 47, 822A.
- Karageorgis, C. & Terry, P. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review. *Journal of Sport Behavior*, 20, 54-68.
- Lamour, H. (1985). *Pédagogie du rythme: de l'école...aux associations*. Paris: Editions Revue E.P.S.
- Le Boulch, J. (1971). *Vers une science du mouvement humain*. Paris. E.S.F.
- Lemon, E. & Sherbon, E. (1934). A study of the relationships of certain measures of rhythmic ability and motor ability in girls and women. *Research Quarterly*, 1, 82-85.

- Marston, R. (1996). Active lifestyles for young children: a positive outlook on movement begins early. *Teaching Elementary Physical Education*, Dec. 1996, 22-25.
- Martin, D. (1988). *Training in kinders-und jugendalter*. Verlag K. Hofmann.
- Martin, D. (1988). Training im Kindes-und jugendalter. Verlag K. Hofmann. Κέλλης, Σ. (1994). Μετάφραση στα ελληνικά με τίτλο «Προπόνηση στη παιδική και εφηβική ηλικία». Εκδόσεις: Salto.
- Martin, D. & Bantz, H., (1992). *Vielseitigkeitsschulung fur Kinder an Geraten*. Vom Kindes – Bis zum Jugendalter. Schorndorf.
- Martin, K. & Ellerman, U. (2001). *Πολύπλευρη Ρυθμική Αγωγή*. Θεσ/νικη. Salto.
- Meinel, K.: *Bewegungslehre*. Berlin 1976.
- Moore, J. (1984). Rhythm and movement: an objective analysis of their association with music aptitude. *Dissertation Abstracts International*, 45, 1328A.
- Morgan, W. P. (1985). Psychological factors and exercise metabolism: a review. *Medecine and Science in Sports and Exercise*, 17, 309.
- Οργανισμός εκδόσεων διδακτικών βιβλίων (1997). *Η φυσική αγωγή στο Δημοτικό σχολείο*. Αθήνα
- Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. *kinesiology*, 28, 1:58-63.
- Παναγιωτίδου, Α. (1993). *Μουσική-Κίνηση*. Αθήνα Τελέθριον
- Painter, G. (1966). The effects of a rhythmic and sensory motor activity program on perceptual motor spatial abilities of kindergarten. *Exceptional Children*, 33, 113-116.
- Παυλίδου, Ε. (1988). *Η Ρυθμική ως μέσο εκπαίδευσης στην προσχολική ηλικία «Ένα Συνδυαστικό Πρόγραμμα Ρυθμικής και Κινητικής Αγωγής»*. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών, 0100347.
- Pica, R. (1991). *Early elementary children moving & learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reider, H., Balschbach, R. & Payer, B.: *Lernen durch rhythmous*. Koln 1991
- Rothig, P. (1992). *Rhythmous und bewegung*. Schorndorf Band 28. 2. Aufl. 1981
- Rose, D. (1997). *A multilevel approach to the study of motor control and learning*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

- Sanders, S.(1994). Preschool physical education: challenges for the profession. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65,6, 26-27.
- Schnabel, G.: *Motorisches lernen im sport*. In:Meinel, K : *Bewegungslehre*. Berlin:1987
- Σέρρη, Λ. (1987). *Δημιουργική μουσική αγωγή για τα παιδιά μας*. Αθήνα. Gutenberg.
- Σκαρλάτος, Β. (1975). *Λεξικόν αρχαίας ελληνικής γλώσσας και καθαρευούσης*. Αθήνα
- Σταματάκος, Ι. (1949). *Λεξικόν αρχαίας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα
- Schmolke, A. & Tiedt, W. (1978).*Rhythmik / Tanz in der primarstufe*. Wolfenbuttel.
- Schwartz, S. E., Fernhall, B., & Plowman, S. A. (1990). Effects of music on exercise performance. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 10, 312-312.
- Schmidt, R.(1991). *Κινητική μάθηση και απόδοση*. Αθλότυπο. Αθήνα.
- Smoll, F.(1973). Communications: A rhythmic ability analysis system. *Research Quarterly*, 44, 2, 232-236.
- Southard, D. & Miracle, A. (1996). Rhythmicity and preperformance ritual: stabilizing a flexible system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 288-296.
- Southard, D. & Amos, B. (1993). Rhythmicity, ritual, and motor performance : A study of free throw shooting in basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 284-290.
- Ταξιλδάρης, Κ. & Τσίτσαρης, Γ. (1995). *Ενιαίος προπονητικός-αγωνιστικός σχεδιασμός στην καλαθοσφαίριση*. Θεσσαλονίκη.
- Τσίτσαρης, Γ. & Χατζηαθανασίου Π. (2002). BASKETBALL. *Θεμελιώδεις αρχές ατομικής τεχνικής*. ΕΠΙΘΕΣΗ ΑΜΥΝΑ. Εκδόσεις: Salto.
- Thomas, J. & Moon, D. (1976). Measuring motor rhythmic ability in children. *Research Quarterly*, 47, 1, 29-32.
- Wallace, S. & Hagler, R. (1979). Knowledge of performance and the learning of a closed motor skill. *Research Quarterly*, 50 (2), 265-271.
- Winters, S. (1975). *Greative rhythmic movement for children of elementary school age*. Dudaque, Iowa: Williams C. Brown Company Publishers.
- Wissel, H (1994). *Basketball: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Χατζηδημητρίου, Ε. (1991). *Ο Ρυθμός στην εκτέλεση της κίνησης*. Αθήνα. SALTO.
- White, V. B., & Potteiger, J. A. (1996). Comparison of passive sensory stimulations on

PRE during moderate intensity exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 117-118.

Zachopoulou, E., Mantis, K., & Theodosiou, A. (1998). Improvement of rhythmic accuracy in young tennis and basketball athletes. *Journal of Police Academy*, 3(2), 129-136.

Ζαχοπούλου, Ε., Κιουμουρτζόγλου, Ε., Μάντης, Κ. & Ταξιλάρης, Κ. (1999). Η επίδραση της προπόνησης ρυθμού στην απόδοση καλαθοσφαιρικών δεξιοτήτων κατά την παιδική ηλικία. *Αθλητική απόδοση και υγεία*, 1 (2), 141-150.

Zachopoulou, E., Derri, V., Chathopoulos, D. & Ellinoudis T. (2003). Application of Off and Dalcroze Activities in preschool children: Do they affect the level of rhythmic ability? *Physical Educator*, 60 (2), 51-60.

1^ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση κινήσεων χωρίς μπάλα: Αμυντικό γλίστρημα και σταμάτημα πήδημα .

<p>1.1 <u>Βασική επιδίωξη:</u> 1) Ικανοποιητική εκτέλεση του αμυντικού γλίστρηματος και του σταμάτημα πήδημα.</p>	<p>1.2. <u>Εξοπλισμός</u> 1) Μπάλες 2) Κώνοι</p>	<p>1.3. <u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να εκτελούν πλάγια μετατόπιση με δεξί και αριστερό πόδι 2) Να εκτελούν σταμάτημα πήδημα. 3) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες.</p>
Περιεχόμενα -περιγραφή		Χρόνος
2.1.Εισαγωγή	<p>1. Η άσκηση γίνεται σε ολόκληρο το γήπεδο. Τα παιδιά ξεκινούν από μία γωνία και τρέχουν διαγώνια, ο ένας πίσω από τον άλλο, μέχρι την απέναντι γωνία. Στην συνέχεια με αμυντική μετατόπιση κινούνται πάνω στη πλάγια γραμμή, τρέξιμο διαγώνιο μέχρι την άλλη γωνία του γηπέδου κι αμυντική μετατόπιση έως την αρχική θέση (εισαγωγή μουσικής).</p>	3'
2.2. Κύριο Μέρος	<p>1. Οι μαθητές στέκονται απέναντι από τον προπονητή σε σχήμα πυραμίδας. Ο προπονητής γλιστρά αριστερά, δεξιά και οι μαθητές τον αντιγράφουν (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>2. Η άσκηση γίνεται στο μισό γήπεδο. Τα παιδιά ξεκινάνε ένας-ένας από μια γωνία του γηπέδου, μετατοπίζονται με γλίστρημα μέχρι την άκρη της γραμμής του φάουλ και τρέχουν κανονικά μέχρι την άλλη γωνία (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>3. Ζευγάρια, ο ένας κάνει ντρίπλα κατά μήκος των πλάγιων γραμμών, και ο άλλος τον ακολουθεί γλιστρώντας (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>4. Αραιώνουμε τα παιδιά σε κανονικές αποστάσεις κατά μήκος της τελικής γραμμής. με το πρώτο σύνθημα τρέχουν με το δεύτερο σύνθημα σταματάνε με σταμάτημα πήδημα.</p> <p>5. Οι παίκτες κάνουν ντρίπλα και σταματούν (σταμάτημα πήδημα) όπου θέλουν και όποτε θέλουν (εισαγωγή μουσικής).</p>	3' 5' 5' 3' 3'
2.3.Τελικό μέρος	<p>1. « Ποιος φοβάται τους γίγαντες». Οι μαθητές παρατάσσονται στην τελική γραμμή. Δέκα παιδιά είναι οι κυνηγοί και τοποθετούνται στη μέση του γηπέδου, σε δύο παράλληλες γραμμές, από πέντε παιδιά η κάθε γραμμή και σε απόσταση πέντε μέτρων η μία από την άλλη. Οι μαθητές πρέπει να περάσουν στην απέναντι τελική γραμμή χωρίς να τους ακουμπήσουν οι κυνηγοί, οι οποίοι έχουν το δικαίωμα μόνο να γλιστράνε δεξιά αριστερά. Όσοι πιάνονται προστίθενται στις γραμμές των κυνηγών. Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι οι μαθητές πιαστούν.</p>	10'

2^ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση κινήσεων χωρίς μπάλα: Αμυντικό γλίστρημα και σταμάτημα πήδημα

<p>1.1 <u>Βασική επιδίωξη:</u> 1) Ικανοποιητική εκτέλεση του αμυντικού γλίστρηματος και του σταμάτημα πήδημα</p>	<p>1.2. <u>Εξοπλισμός</u> 1) Μπάλες 2) Κώνοι</p>	<p>1.3. <u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να εκτελούν μετατόπιση με δεξί και αριστερό πόδι . 2) Να εκτελούν σταμάτημα πήδημα 3) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες.</p>	
Περιγραφή-Περιεχόμενα			Χρόνος
2.1. Εισαγωγή	<p>1. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες . Σκορπίζουν μέσα στο χώρο. Με την έναρξη του παιχνιδιού τρέχουν με μικρή ταχύτητα. Μόλις συναντήσουν μπροστά τους αθλητή της άλλης ομάδας σταματούν με σταμάτημα πήδημα και συνεχίζουν το τρέξιμο (εισαγωγή μουσικής).</p>		3'
2.2 Κύριο Μέρος	<p>2. Οι μαθητές στέκονται αντιμέτωποι σε ζευγάρια αντιμέτωποι στη βασική στάση. Ο ένας γλιστρά αριστερά-δεξιά, ο άλλος, τον μιμείται και μετά αλλάζουν ρόλους (κίνηση «καθρέπτη») (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>3. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και σε κάθε ζευγάρι ο ένας στέκεται πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος εκτελεί δύο τρία βήματα και σταμάτημα πήδημα και ο πίσω μαθητής αντιγράφει (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>4. Οι μαθητές στέκονται σε στοίχους ο ένας πίσω από τον άλλο μισοί στην τελική γραμμή και οι μισοί απέναντι στην κεντρική γραμμή. Ο πρώτος κάθε στοίχου κάνει ντριπλα μέχρι τη γραμμή ελεύθερης βολής, σταματάει με πήδημα και δίνει πάσα στον απέναντι και τρέχει στο τέλος της σειράς του (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>5. Χωρίζονται οι μαθητές σε 4 ομάδες. Οι μαθητές της κάθε ομάδας μπαίνουν στη σειρά στη τελική γραμμή. Σε απόσταση 10μ. έχει τοποθετηθεί ένας μαθητής για κάθε ομάδα. Οι μαθητές της τελικής γραμμής τρέχουν προς τον αντίστοιχο μαθητή δέχονται πάσα εκτελώντας σταμάτημα πήδημα (εισαγωγή μουσικής).</p>		3 3' 5' 5'
2.3. Τελικό μέρος	<p>6. Χωρίζονται οι μαθητές σε 4 ομάδες. Οι μαθητές της κάθε ομάδας μπαίνουν στη σειρά στη τελική γραμμή. Σε απόσταση 20μ. έχουν τοποθετηθεί κώνοι, ένας για κάθε ομάδα. Με την έναρξη του παιχνιδιού ο πρώτος κάθε ομάδας τρέχει προς τον κώνο, σκύβει τον ακουμπάει και επιστρέφει πίσω με γλίστρημα .Νικήτρια είναι η ομάδα που οι μαθητές θα τελειώσουν πρώτοι.</p>		5'

3ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση πάσας στήθους και πάσας σκαστής

<p>1.1 Βασική επιδίωξη: 1) Ικανοποιητική εκτέλεση της πάσας στήθους και της σκαστής πάσας..</p>	<p>1.2.Εξοπλισμός 1) Μπάλες 2) Κώνοι 3) Στεφάνια</p>	<p>1.3. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) Θα μπορούν να εκτελούν πάσα στήθους σε προκαθορισμένο σημείο 2) Θα μπορούν να εκτελούν πάσα σκαστή σε προκαθορισμένο σημείο 3) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες</p>
Περιγραφή-Περιεχόμενα		Χρόνος
2.1. Εισαγωγή	<p>1. Κάθε μαθητής κρατά μία μπάλα, την πετάει στον αέρα και την ξαναπιάνει. Προσπαθεί να την πετάξει όσο γίνεται ψηλότερα (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>2. Οι μαθητές στέκονται κατά ζεύγη αντιμέτωποι σε απόσταση 4-5μ. Στην αρχή της άσκησης ο ένας μαθητής κρατά την μπάλα με τα δύο του χέρια σε βαθύ κάθισμα. στη συνέχεια σηκώνεται, διαγράφει μία καμπύλη με την μπάλα και τη σπρώχνει στο συμπαίκτη του, κατά τη διάρκεια της ώθησης κάνει και μία προβολή του ελεύθερου ποδιού (εισαγωγή μουσικής).</p>	3' 3'
2.2 Κύριο Μέρος	<p>3. Οι μαθητές στέκονται αντιμέτωποι σε δύο σειρές, σε απόσταση η μία από την άλλη 4-5μ, αντιμέτωποι. Ο πρώτος της μία σειράς κρατά την μπάλα, κάνει πάσα στήθους στην απέναντι σειρά και πηγαίνει και συντάσσεται πίσω από τον τελευταίο της σειρά του (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>4. Η ίδια άσκηση και εκτέλεση πάσας σκαστής (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>5. Οι μαθητές στέκονται κατά ζεύγη αντιμέτωποι σε απόσταση 4-5μ και ο ένας ρολάρει την μπάλα , ενώ ο άλλος κάνει πάσα στήθους (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>6. Η ίδια άσκηση ο ένας ρολάρει και ο άλλος κάνει πάσα σκαστή (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>7. Τρεις μαθητές σχηματίζουν ένα τρίγωνο στο κέντρο του οποίου βρίσκεται ένας αμυνόμενος, που προσπαθεί να κλέψει την μπάλα (γλίστρημα) ή να εξαναγκάσει τους μαθητές να κάνουν λάθος πάσα. Οι επιτιθέμενοι πρέπει να μεταβιβάσουν την μπάλα με την πάσα στήθους ή πάσα σκαστή. Αν ο αμυνόμενος κλέψει την μπάλα ή απλώς την αγγίξει, βγαίνει έξω και τη θέση του την παίρνει ο μαθητής, που έκανε την λανθασμένη πάσα (εισαγωγή μουσικής).</p>	5' 5' 3 3' 5'
2.3. Τελικό μέρος	<p>8. «Η μπάλα και ο μαγικός κώνος». Σχηματίζονται δύο ομάδες . Η καθεμία ορίζει ένα τερματοφύλακα , που υπερασπίζεται τον κώνο, που βρίσκεται στο κέντρο ενός στεφανιού , ενώ οι υπόλοιποι διασκορπίζονται στο χώρο και προσπαθούν με πάσες να πλησιάσουν και να ρίξουν τους κώνους Σημειώνεται ένας πόντος όταν ο παίχτης ρίξει κάτω ένα κώνο.</p>	8'

4ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση πάσας στήθους και πάσας σκαστής

<p>1.1 Βασική επίδωξη: 1) Ικανοποιητική εκτέλεση της πάσας στήθους και της σκαστής πάσας..</p>	<p>1.2.Εξοπλισμός 1) Μπάλες 2) Διακριτικές φανέλες. 3) Στεφάνια</p>	<p>1.3. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) Θα μπορούν να εκτελούν πάσα στήθους σε προκαθορισμένο σημείο 2) Θα μπορούν να εκτελούν πάσα σκαστή σε προκαθορισμένο σημείο 3) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες</p>
Περιγραφή-Περιεχόμενα		Χρόνος
2.1. Εισαγωγή	<p>1. Σε περιορισμένο γήπεδο η ομάδα που έχει την μπάλα πρέπει να εκτελέσει 10 συνεχόμενες πάσες χωρίς να καταφέρουν να πάρουν την κατοχή της οι παίκτες της άλλης ομάδας. Απαγορεύεται το τρέξιμο κρατώντας τη μπάλα, το σπρώξιμο και το κράτημα του αντιπάλου. Νικήτρια ανακηρύσσετε η ομάδα που θα επιτύχει 10 συνεχόμενες μπάλες.</p>	3' 3'
2.2 Κύριο Μέρος	<p>2. Οι μαθητές στέκονται κατά ζεύγη αντιμέτωποι σε απόσταση 4-5μ και ο ένας ρολάρει την μπάλα , ενώ ο άλλος κάνει πάσα στήθους (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>3. Η ίδια άσκηση ο ένας ρολάρει και ο άλλος κάνει πάσα σκαστή (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>4. Οι μαθητές σχηματίζουν τέσσερις στοίχους. Ο πρώτος παίκτης κάθε στοίχου Α κάνει πάσα, προς τα δεξιά, στο πρώτο του Β' στοίχου και πάει στο τέλος της σειράς που έκανε πάσα. Με τον ίδιο τρόπο κινείται και ο Β' εισαγωγή μουσικής).</p> <p>5. Οι μαθητές στέκονται σε στοίχους ο ένας πίσω από τον άλλον στην κεντρική γραμμή. Ο πρώτος κάθε στοίχου κάνει ντρίπλα μέχρι την γραμμή ελεύθερης βολής σταματάει με σταμάτημα πήδημα, κάνει ρινοί,δίνει πάσα στο δεύτερο μαθητή του στοίχου και ξεκινάει και ο δεύτερος και κάνει το ίδιο, ενώ ο πρώτος συντάσσεται στο τέλος της σειράς.</p> <p>6. «Σκυταλοδρομία με πάσες στήθους και σουτ». Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες και σε δύο υποομάδες. Οι πρώτοι των δύο υποομάδων κρατούν την μπάλα στα χέρια τους και δίνουν πάσα στήθους στους πρώτους των απέναντι και τρέχουν και τοποθετούνται στο τέλος της απέναντι υποομάδας.. Το ίδιο συνεχίζεται με τους υπόλοιπους μαθητές. Κερδίζει η ομάδα που πρώτη παίρνει την αρχική της παράταξη.</p>	5' 5' 3' 5'
2.3. Τελικό μέρος	<p>7. «Πάσες στο βασιλιά». Σχηματίζουμε δύο ομάδες και κάθε μία ορίζει ένα βασιλιά, άγνωστο στους αντίπαλους, αλλά γνωστό στο καθηγητή που κρατά τη βαθμολογία του παιχνιδιού. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, αλλάζει πάσες και προσπαθεί να δέχεται ο «βασιλιάς» όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες, ενώ οι αντίπαλοι προσπαθούν να τους εμποδίσουν. Κάθε επιτυχημένη πάσα στο «βασιλιά» δίνει ένα βαθμό. Το παιχνίδι θα διαρκεί μέχρι να συγκεντρωθούν 10 βαθμοί ή μέχρι να καταλάβουν οι αντίπαλοι ποιος είναι ο «βασιλιάς»</p>	8'

5ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής

<p>1.1 <u>Βασική επιδίωξη:</u> 1) Ικανοποιητική εκτέλεση της ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής</p>	<p>1.2. <u>Εξοπλισμός</u> 1) Μπάλες 2) Κώνοι</p>	<p>1.3. <u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να εκτελούν προωθητική ντρίπλα και ελέγχου χωρίς να χάνεται ο έλεγχος. 2) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες</p>
<p>Περιγραφή-Περιεχόμενα</p>		
<p>2.1. Εισαγωγή</p>	<p>1. Ο μαθητής στέκεται στη βασική αμυντική στάση και κάνει ντρίπλα με το αντίστοιχο χέρι σε ένα νοητό τρίγωνο (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>2. Ο μαθητής κάνει ντρίπλα σε στάση. Σιγά σιγά απομακρύνεται από την θέση αυτή μετακινώντας το ένα πόδι, ενώ το άλλο παραμένει σταθερό. Κατόπιν επανέρχεται κατά τον ίδιο τρόπο (εισαγωγή μουσικής).</p>	
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>3. Ενώ κάνουν ντρίπλα όλοι οι μαθητές, με το παράγγελμα αλλάζουν χέρι (εισαγωγή μουσικής). 2'</p> <p>4. Δύο μαθητές αντιμέτωποι σε μία απόσταση 2-3 μ. Ένας από τους δύο δείχνει με τα δάκτυλα διάφορους αριθμούς, ο άλλος πρέπει ενώ κάνει ντρίπλα,, να κατονομάζει τους αριθμούς (εισαγωγή μουσικής). 2'</p> <p>5. Εκτέλεση προωθητικής ντρίπλας οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ομάδες (εισαγωγή μουσικής). 3'</p> <p>6. Οι μαθητές κάνουν ντρίπλα σε στάση και προωθητική με το παράγγελμα (εισαγωγή μουσικής). 2'</p> <p>7. Οι μισοί μαθητές έχουν στη κατοχή τους από μία μπάλα. Αυτοί που δεν έχουν μπάλα προσπαθούν, με το παράγγελμα, να αγγίξουν μία μπάλα χωρίς σωματική επαφή. 3'</p> <p>8. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες κατά μήκος της τελικής γραμμής. Κάθε ομάδα έχει μία μπάλα. Με το παράγγελμα, κάνουν ντρίπλα κατά μήκος του γηπέδου και όταν επιστρέφουν δίνουν την μπάλα στον επόμενο. 5'</p>	
<p>2.3. Τελικό μέρος</p>	<p>9. «Πάσες στο βασιλιά». Σχηματίζουμε δύο ομάδες και κάθε μία ορίζει ένα βασιλιά, άγνωστο στους αντίπαλους, αλλά γνωστό στο καθηγητή που κρατά τη βαθμολογία του παιχνιδιού. Η ομάδα που έχει στην κατοχή της την μπάλα, αλλάζει πάσες και ντρίπλες προσπαθεί να δέχεται ο «βασιλιάς» όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες, ενώ οι αντίπαλοι προσπαθούν να τους εμποδίσουν. Κάθε επιτυχημένη πάσα στο «βασιλιά» δίνει ένα βαθμό. Το παιχνίδι θα διαρκεί μέχρι να συγκεντρωθούν 10 βαθμοί ή μέχρι να καταλάβουν οι αντίπαλοι ποιος είναι ο «βασιλιάς» 5'</p>	

6^ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής

<p>1.1 <u>Βασική επιδίωξη:</u> 1) Ικανοποιητική εκτέλεση της ντρίπλας ελέγχου και προωθητικής</p>	<p>1.2. <u>Εξοπλισμός</u> 1) Μπάλες 2) Διακριτικές φανέλες.</p>	<p>1.3. <u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να εκτελούν προωθητική ντρίπλα και ελέγχου χωρίς να χάνεται ο έλεγχος. 2) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες</p>	
<p>Περιγραφή-Περιεχόμενα</p>			<p>Χρόνος</p>
<p>2.1. Εισαγωγή</p>	<p>1. Οι μισοί μαθητές/τριες έχουν μία μπάλα στη κατοχή τους και εκτελούν ντρίπλα σε στάση. Οι μαθητές/τριες, που δεν έχουν μπάλα προσπαθούν με το παράγγελμα να αγγίζουν μία μπάλα χωρίς σωματική επαφή του κατόχου (εισαγωγή μουσικής).</p>		<p>5'</p>
<p>2.2 Κύριο Μέρος</p>	<p>2. Ο μαθητής στέκεται στη βασική αμυντική στάση και κάνει ντρίπλα με το αντίστοιχο χέρι σε ένα νοητό τρίγωνο. Με το σταμάτημα της μουσικής δίνουν πάσα στον απέναντι μαθητή.</p> <p>3. Ζευγάρια πάσα κατά μήκος του γηπέδου μετά από δύο ντρίπλες σε όλο το γήπεδο.</p> <p>4. Σχηματίζουμε δύο ομάδες, πίσω από τις τελικές γραμμές του γηπέδου. Οι πρώτοι κάθε ομάδας έχουν μία μπάλα . Με το παράγγελμα κάνουν ντρίπλα μέχρι το απέναντι καλάθι και στο τέλος κάνουν jump stop και σουτ. Μαζεύουν το ρημπάουντ και επιστρέφουν πίσω για να συνεχίσει την άσκηση ο επόμενος.</p>		<p>5' 5' 5'</p>
<p>2.3. Τελικό μέρος</p>	<p>5. Παιχνίδι μπάσκετ. Η τάξη χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες. Οι μαθητές έχουν δικαίωμα ο καθένας μόνο για τέσσερις ντρίπλες και πάσες.</p>		<p>10'</p>

7^ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ

1.1 Βασική επίδωξη: 1) Ικανοποιητική εκτέλεση του σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ	1.2. Εξοπλισμός 1) 1Μπάλες 2) Διακριτικές φανέλες.	1.3. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές: 1) Θα μπορούν να εκτελούν σουτ εν στάση και τη βασική μορφή του μπάσιμο σουτ. 2) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες
Περιγραφή-Περιεχόμενα		Χρόνος
2.1. Εισαγωγή	1. Η άσκηση γίνεται σε ολόκληρο το γήπεδο. Τα παιδιά ξεκινούν από μία γωνία και ντριπλάρουν διαγώνια, ο ένας πίσω από τον άλλο, μέχρι την απέναντι γωνία. Στην συνέχεια με αμυντική μετατόπιση κινούνται πάνω στη πλάγια γραμμή ντριπλά διαγώνια μέχρι την άλλη γωνία του γηπέδου και αμυντική μετατόπιση έως την αρχική θέση (εισαγωγή μουσικής).	3'
	2. Οι μαθητές στέκονται σε στοίχους ο ένας πίσω από τον άλλο μισοί στην τελική γραμμή και οι μισοί απέναντι στην κεντρική γραμμή. Ο πρώτος κάθε στοίχου κάνει τρεις ντριπλες και σταμάτημα με πήδημα μέχρι να φτάσει στον απέναντι δίνει πάσα και τρέχει στο τέλος της απέναντι σειράς (εισαγωγή μουσικής).	3'
	3. Οι μαθητές στέκονται αντιμέτωποι σε τέσσερις σειρές, σε απόσταση η μία από την άλλη 4-5μ, αντιμέτωποι. Ο πρώτος της μία σειράς κρατά την μπάλα, κάνει πάσα στήθους ή πάσα σκαστή στην απέναντι σειρά και πηγαίνει και συντάσσεται πίσω από τον τελευταίο της σειρά του (εισαγωγή μουσικής).	3'
2.2 Κύριο Μέρος	4. Οι μαθητές αραιώνουν στο γήπεδο, παίρνουν τη σωστή βασική στάση και εκτελούν κινήσεις χωρίς την μπάλα για σουτ. Άσκηση για να συνηθιστεί η σωστή θέση των ποδιών-σώματος-χεριών (εισαγωγή μουσικής).	3'
	5. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια, με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Ο ένας σουτάρει στον άλλον και αλληλοδιορθώνονται (εισαγωγή μουσικής).	3'
	6. Οι μαθητές σε απόσταση 1μ από το ταμπλό σε γωνία 45° προς αυτό κάνουν πολλά σουτ. Κατόπιν μεγαλώνει η απόσταση στα 2μ και 3μ (εισαγωγή μουσικής).	3'
	7. Οι μαθητές τοποθετούνται σε τέσσερις στοίχους. Μπροστά τους υπάρχουν τρεις χαραγμένες γραμμές. Στη πρώτη γραμμή πατά το αριστερό πόδι, κάνει βήμα δεξί στη δεύτερη γραμμή και βήμα αριστερό στη τρίτη γραμμή και συγχρόνως ένα μικρό άλμα. Πρώτα με περπάτημα για να συνηθίσουν τα δυο βήματα του μπάσιματος και στη συνέχεια κάνουν το ίδιο με τροχάδην (εισαγωγή μουσικής).	3'
2.3. Τελικό μέρος	5. Παιχνίδι μπάσκετ. Η τάξη χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες και παίζουν ανά δύο	10'

8^ο Μάθημα

Σκοπός: Εκμάθηση σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ

1.1 <u>Βασική επιδίωξη:</u> 1) Ικανοποιητική εκτέλεση του σουτ σε στάση και μπάσιμο σουτ	1.2. <u>Εξοπλισμός</u> 1).Μπάλες 2) Διακριτικές φανέλες. 3).Κιμωλίες	1.3. <u>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές:</u> 1) Θα μπορούν να εκτελούν σουτ εν στάση και τη βασική μορφή του μπάσιμο σουτ. 2) Να γνωρίζουν 2-3 σημαντικά σημεία για τις παραπάνω δεξιότητες	
Περιγραφή-Περιεχόμενα			Χρόνος
2.1. Εισαγωγή	<p>1. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια, με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Ο ένας σουτάρει στον άλλον και αλληλοδιορθώνονται (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>2. Οι μαθητές σε απόσταση 1μ από το ταμπλό σε δύο σειρές σε γωνία 45° προς αυτό κάνουν πολλά σουτ. Κατόπιν μεγαλώνει η απόσταση στα 2μ και 3μ (εισαγωγή μουσικής).</p>		3' 3'
2.2 Κύριο Μέρος	<p>3. Οι μαθητές τοποθετούνται σε τέσσερις στοίχους. Μπροστά τους υπάρχουν τρεις χαραγμένες γραμμές. Στη πρώτη γραμμή πατά το αριστερό πόδι, κάνει βήμα δεξί στη δεύτερη γραμμή και βήμα αριστερό στη τρίτη γραμμή και συγχρόνως ένα μικρό άλμα. Πρώτα με περπάτημα για να συνηθίσουν τα δυο βήματα του μπασίματος και στη συνέχεια κάνουν το ίδιο με τροχάδην (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>4. Οι μαθητές κάνουν τροχάδην και από τη γραμμή της ελεύθερης βολής κάνουν δεξί-αριστερό-άλμα στο ταμπλό και προσγειώση στα δύο πόδια (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>5. Ο μαθητής κάνει μία ντρίπλα με το δεξί του χέρι, βγάζοντας το αριστερό του πόδι, πιάνει την μπάλα και κάνει δεξί –αριστερό-άλμα –σουτ (εισαγωγή μουσικής).</p> <p>6. Ο μαθητής θα πάει πιο μακριά και θα κάνει δύο ντρίπλες με το δεξί του χέρι, αλλά η μπάλα θα κτυπά τη στιγμή που θα πατά το αριστερό του πόδι</p>		4' 4' 4' 4'
2.3. Τελικό μέρος	7. Παιχνίδι μπάσκετ. Η τάξη χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες και παίζουν ανά δύο		15'

ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ



Εικόνα 1: Δοκιμασία του «Αμυντικού γλιστήματος» κατά μήκος της τελικής γραμμής.

ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΠΗΔΗΜΑ



Εικόνα 2: Δοκιμασία του «Σταμάτημα-πήδημα» με τρέξιμο από τη μέση του γηπέδου προς το καλάθι χωρίς μπάλα.

ΠΑΣΑ ΣΤΗΘΟΥΣ



Εικόνα 3: Φάση προετοιμασίας στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο



Εικόνα 4: Φάση εκτέλεσης στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο



Εικόνα 5: Φάση που ακολουθεί στη «Πάσα στήθους» σε τετράγωνο στο τοίχο

ΠΑΣΑ ΣΚΑΣΤΗ



Εικόνα 6: Φάση προετοιμασίας στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο



Εικόνα 7: Φάση εκτέλεσης στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο



Εικόνα 8: Φάση που ακολουθεί στη «Πάσα σκαστή» σε τετράγωνο στο τοίχο

ΣΟΥΤ ΣΕ ΣΤΑΣΗ



Εικόνα 9: Φάση προετοιμασίας στο «σουτ σε στάση»



Εικόνα 10: Φάση που ακολουθεί στο «σουτ σε στάση».

ΜΠΑΣΙΜΟ



Εικόνα 11: 1^η φάση φοράς:Κοίταγμα του στόχου, το πρώτο βήμα με το δεξί πόδι



Εικόνα 12: 2^η φάση φοράς:Κοίταγμα του στόχου, το δεύτερο βήμα με το αριστερό πόδι



Εικόνα 13: Φάση προσγείωσης

ΝΤΡΙΠΛΑ ΕΛΕΓΧΟΥ



Εικόνα 14: Ντρίπλα ελέγχου (εκτέλεση σε χρόνο 20')

ΝΤΡΙΠΛΑ ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΗ



Εικόνα 15: Ντρίπλα προωθητική κατά μήκος της πλάγιας γραμμής