

## 12. Μέθοδοι διδασκαλίας στις αναπτυξιακές ηλικίες

Σε ποια ηλικία θα έπρεπε ένα νεαρό άτομο να αρχίσει τα βάρη; Η απάντηση είναι απλή, γύρω στην ηλικία 9 ή 10 ετών.

Μέσα στη φάση «καθοδηγημένων ανακαλύψεων» της προπόνησης (6 - 9 ετών) οι στόχοι είναι αρκετά απλοί:

1. εκμάθηση μετακίνησης (υπό μορφή κινήσεων σε πολλές κατευθύνσεις με τη βοήθεια παιχνιδιών)
2. κοουτσάρισα προσανατολισμένο στην απόδοση (η όποια κριτική γίνεται δεν είναι αρνητική, αλλά έχει κυρίως την μορφή τη ενθάρρυνσης για την προσπάθεια) και
3. Μάθηση μέσω των εμπειριών.

Θα πρέπει να επισημανθεί ότι είναι η ανάγκη των παιδιών να μαθαίνουν από τις κινήσεις τους και να πειραματίζονται με τις διάφορες μετακινήσεις. Ακόμη και όταν απουσιάζουν οι προπονητικές οδηγίες τα παιδιά σε αυτή την ηλικία μπορούν να αναπτύξουν μια τεράστια αποθήκευση νευρομυϊκών γνώσεων η οποία μπορεί και θα πρέπει μεταφραστεί σε πιο συγκεκριμένες, προηγμένες μορφές αθλητικής ικανότητας εγκαίρως όταν το παιδί έρθει στην προπόνηση (Paolini, 2015).

Η δεύτερη φάση του μακροπρόθεσμου προτύπου ανάπτυξης ονομάζεται «εξερεύνηση εκμάθησης». Σε αυτή την φάση στις ηλικίες περίπου 10 - 13 διατηρούμε ακόμα πολύ έναν ανοικτό, ανακαλυπτικό -ύφος της μάθησης μέσω της κίνησης, αλλά προσθέτουμε ένα στοιχείο της πολυπλοκότητας με τη βοήθεια της διαδικασίας των οδηγιών που αφορά την ανύψωση του σώματος, τα άλματα και την μετακίνηση.

Έτσι σε αυτήν την φάση πρέπει να αρχίσουμε τη διαδικασία της εξωτερικής φόρτωσης:

1. χρησιμοποίηση της μικρής ποσότητας, χαμηλό φορτίο
2. ενσωματώνοντας και το ελεύθερο παιχνίδι όπως και συγκεκριμένες τεχνικές οδηγίες
3. στην προπόνηση πρέπει να συμπεριλάβουμε σετ δεξιοτήτων για την βελτίωση των ικανοτήτων

Δημιουργήστε ένα σύστημα προπόνησης

Εάν παρατηρήσετε μια ομάδα αρχαρίων (8 - 11 ετών) που προπονούνται στη φυσική κατάσταση και έπειτα προσέξετε μια ομάδα ανώτερη ηλικιακά (16 - 18 ετών), τότε θα είχατε πρόβλημα να διακρίνετε τη διαφορά μεταξύ τους.

Στόχος είναι η εισαγωγή και το αρχικό ερέθισμα για την προπόνηση στο βόλει σε παιδιά που αρχίζουν το άθλημα. Σε αρχάριους στόχος είναι η πρόοδος στην εκπαίδευση των δεξιοτήτων, ενώ στους προχωρημένους ο στόχος είναι η αύξηση των πολυπλοκότητας και η βελτίωση της απόδοσης.

Αναλύστε τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης σε κατηγορίες και ανάλογα με την σπουδαιότητά τους.

Τα παρακάτω σημεία είναι κατά σειρά σπουδαιότητας σημαντικά στην προπόνηση:

- a. Κινητικότητα και ευελιξία
- b. Μηχανισμοί πρόληψης τραυματισμών (τεχνικές άλματος/προσγείωσης στο έδαφος)
- c. Ελλείμματα στην πρόληψης τραυματισμών (συστηματικές ασκήσεις για αύξηση δύναμης)
- d. Κορμός (ρευστότητα από τα ισχία ως τους ώμους)

Η έννοια της μακροπρόθεσμης αθλητικής ανάπτυξης αρχίζει με τη δύναμη

Ας υποθέσουμε ότι ένας προπονητής ενδιαφέρεται για την προπόνηση μιας ομάδας 20 παιδιών, περίπου 14 ετών, μέσω μιας δέσμης ασκήσεων βελτίωσης της ευκινησίας. Εάν θέλουμε να έχουμε καλύτερα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα με ασφάλεια, η πρώτη δουλειά που πρέπει να κάνουμε σε αυτήν την ηλικία είναι να βελτιώσουμε τη δύναμη. Βεβαίως, σε αυτήν την ηλικία ήδη τρέχουν γρηγορότερα, πηδούν ψηλότερα και καρφώνουν πιο δυνατά, επιβραδύνουν, επίσης, καλύτερα και αλλάζουν τις κατευθύνσεις αποτελεσματικότερα. Μπορείτε να προπονήσετε μια ομάδα χρησιμοποιώντας όλες τις ασκήσεις ταχύτητας που θέλετε με νεαρούς αθλητές/τριες, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν θα βελτιώσετε ποτέ την ταχύτητα ή την ευκινησία τους, εκτός αν τους διδάξετε πώς μπορούν να βάλουν περισσότερη δύναμη στο έδαφος.

Δυστυχώς ή ευτυχώς, υπάρχουν πολλά προγράμματα προπόνησης που βοηθούν κάποιον στην εύρεση ενός προτύπου προπόνησης, που επιτρέπει σε έναν προπονητή να προπονήσει μια ομάδα παιδιών μέσω του ίδιου προγράμματος χωρίς πολλή ανησυχία για τα πραγματικά οφέλη που απολαμβάνουν οι αθλητές/τριες του, και αν τελικά αυτοί θα βελτιώσουν την απόδοσή τους στο μέλλον έχοντας μόνιμα ή παροδικά αποτελέσματα.

### 12.1. Διαδικασίες εκμάθηση δεξιοτήτων

### **12.1.1. Γενικευμένη διέγερση των κινητικών κέντρων του φλοιού του εγκεφάλου**

Όταν οι νεαροί αθλητές/τριες μαθαίνουν αρχικά μια νέα δεξιότητα, πολύ συχνά στα αρχικά στάδια είναι υπερβολικά αγχωμένοι και «σφιχτοί», διότι εστιάζουν και επικεντρώνονται υπερβολικά στο να εκτελέσουν σωστά τη δεξιότητα στην άσκηση. Αυτό οδηγεί συχνά στη χρησιμοποίηση από την πλευρά τους άχρηστων πρόσθετων μετακινήσεων και οδηγούνται σε έλλειψη ικανοτήτων στις μετακινήσεις που είναι απαραίτητες για την επιτυχή εκτέλεση της δεξιότητας.

### **12.1.2. Συγκεντρωμένη διέγερση στα κατάλληλα κινητικά κέντρα**

Από τη στιγμή που οι νεαροί αθλητές/τριες εξοικειώνονται και γίνονται πιο άνετοι με μια νέα δεξιότητα βλέπουμε ότι οι μετακινήσεις τους γίνονται πιο οικονομικές, ρέουν καλύτερα και οι κινήσεις τους είναι πιο ακριβείς. Η προσοχή των νέων αθλητών επικεντρώνεται περισσότερο στο ρυθμό και την ταχύτητα με την οποία εκτελούν τις δεξιότητες καθώς επίσης και σε πιο συγκεκριμένες λεπτομέρειες της τεχνικής.

### **12.1.3. Ενοποίηση των επιμέρους κομματιών μιας δεξιότητας και αυτοματοποίηση τους**

Στην πετοσφαίριση στη διάρκεια της εκτέλεσης μιας άσκησης ή στη διάρκεια του παιχνιδιού δεν υπάρχει καμία ανάγκη για οποιοδήποτε είδος συνειδητής προσπάθειας όσον αφορά τον έλεγχο της μετακίνησης. Οι παίκτες/τριες δεν έχουν το χρόνο να σκεφτούν την εκτέλεση μιας κίνησης και μετά να την εκτελέσουν. Η κίνηση πρέπει να έχει αυτοματοποιηθεί νωρίτερα για να είναι αποτελεσματική π.χ. ένας αθλητής να μετακινηθεί σωστά και έγκαιρα για να αποκρούσει, να πασάρει ή να καρφώσει μια μπάλα. Η δεξιότητα εκτελείται στη σωστή χρονική στιγμή, με το σωστό τρόπο μέσω της αυτοματοποίησης.

Οι αυτοματοποιημένες κινήσεις μπορούν να είναι είτε «ανοικτές» είτε «κλειστές». Οι ανοικτές αυτοματοποιημένες κινήσεις είναι μεταβλητές ή προσαρμόσιμες στην απροσδόκητη κατάσταση, στις αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή κατά την εκτέλεση πολύπλοκων ασκήσεων. Οι κλειστές αυτοματοποιημένες κινήσεις είναι κατάλληλες όταν μια μετακίνηση εκτελείται σε μια στατική κατάσταση ή σε μια στατική άσκηση π.χ. παίξιμο της μπάλας με δάχτυλα στον τοίχο.

### **12.1.4. Καθοδουόμενη ανακάλυψη (6 – 9 ετών)**

Η αποτελεσματική εκμάθηση των δεξιοτήτων πρέπει να καταλαμβάνει το κεντρικό σημείο σε κάθε προπόνηση στο σχολείο ή στην προπόνηση. Μην επικρίνετε τις ακατάλληλες προσπάθειες ή μην καλοπιάνετε τα παιδιά για να τα καταστήσετε μηχανικά (αυτοματοποιώντας κινήσεις) πιο ακριβή στην εκτέλεση των δεξιοτήτων.

Ο σκοπός αυτής της φάσης της αναπτυξιακής ικανότητας είναι Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ. Τα παιδιά που γυμνάζονται περισσότερο συγκροτημένα μέσα σε αυτό το χρονικό πλαίσιο, δεν θα αναπτύξουν ποτέ τις προϋποθέσεις για τα υψηλά επίπεδα αθλητικής ικανότητας και δεν θα αναπτύξουν την δημιουργική ικανότητα να βρουν το προσωπικό τους στυλ. Βασιζόμενοι στα παραπάνω, σκεφτείτε την τάξη στην οποία θα εφαρμόσετε τις κατηγορίες, τις προπονήσεις ή τα μαθήματα μέσα σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Δημιουργήστε ένα παιχνίδι, παρουσιάστε τις απαραίτητες δεξιότητες, το πώς θα πρέπει να τις εκτελέσουν τα παιδιά και αφήστε τα έπειτα να παίξουν επιτρέποντάς τα να πειραματιστούν με αυτορρυθμισμό και να δοκιμάσουν την τεχνική εκτέλεση μιας δεξιότητας ακόμη και με λανθασμένο τρόπο. Κατά συνέπεια, το γεγονός ότι τα παιδιά κινούνται και ακολουθούν χαλαρά τις οδηγίες, σας αρκεί.

Η νευρομυϊκή συναρμογή είναι ένας κρίσιμος παράγοντας στη νεαρή ηλικία. Εκτός από τις προπονητικές παραμέτρους και τα προγράμματα που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, δεν πρέπει να μας διαφεύγει το γεγονός ότι το ερέθισμα για άσκηση εντός της περιόδου αυτής πρέπει να είναι η διασκέδαση και ότι τα παιδιά πρέπει να κάνουν απίστευτα διαφορετικά πράγματα. Φανταστείτε το είδος του μαθητή που θα είχατε εάν βγάζατε, π.χ. τα αγγλικά, την τέχνη, την ιστορία και τη γεωγραφία από τα μαθήματά του προκειμένου να επικεντρωθεί απλώς στα μαθηματικά. Βραχυπρόθεσμα, οι μαθηματικές του δεξιότητες και η εμμονή στην καλλιέργειά του θα βελτιώναν το βαθμό του, μακροπρόθεσμα όμως, η έλλειψη αποθηκευμένης, γενικής νοημοσύνης θα ήταν ανασταλτικός παράγοντας για το μαθητή που θα ήθελε να αναπτύξει την προηγμένη μαθηματική του ικανότητα. Οι ασκήσεις σε αυτή την περίοδο πρέπει να περιλαμβάνουν τρέξιμο, πήδημα, άλματα, βηματισμούς, βήματα κουτσό, αναρρίχηση, πετάγματα και κλοτσήματα της μπάλας.

### 12.1.5. Ανακαλυπτική μάθηση (10 – 13 ετών )

Η μέθοδος αυτής της διδασκαλίας είναι παρόμοια με το προηγούμενο στάδιο και βασίζεται σε μεγάλο μέρος της (κατά προσέγγιση 80%) στην καθοδηγούμενη μάθηση. Σε αυτήν τη φάση, λόγω της αυξανόμενης τεχνικής κατάρτισης, που υποβοηθείται από τη βιολογική και συναισθηματική ηλικία, μπορούμε να προσθέσουμε το στοιχείο της ποσοτικοποιημένης οδηγίας. Το κιναισθητικό σύστημα των παιδιών είναι ακόμα πολύ εύπλαστο και, επομένως, προσαρμόσιμο και εύκολο να αλλάξει – ότι αποκτάται σε αυτή την ηλικία, όσο κάποιος αθλητής/τρια είναι ακόμη ηλικιακά μικρός, διατηρείται για πάντα.

Οι δραστηριότητες τύπου εξερεύνησης (παιχνίδια, δεξιότητες κ.λπ.) είναι τυποποιημένες και προηγμένες. Αυτό που ήταν πριν ένα απλό άλμα και προσγείωση στο έδαφος, είναι τώρα άλμα-προσγείωση με μετάβαση στην αρχική θέση με πίσω βήματα. Η προσθήκη της πολυπλοκότητας στις ακολουθίες μετακίνησης θα αυξήσει την αποθήκευση στη μνήμη της νευρικής/αθλητικής δυνατότητας. Διδάξτε τις σύνθετες, κοινές μετακινήσεις σε ένα καθορισμένο σετ ασκήσεων (4 σημεία που καθοδηγούν τους νέους αθλητές από την οργάνωση στην εκτέλεση «Squat», παραδείγματος χάριν: α) τοποθετήστε τα πόδια σας, β) μάτια επάνω, γ) ισχία πίσω, και δ) ταρσοί μακριά.

Επιπλέον, δημιουργήστε προοδευτικά πρόσθετα στοιχεία (πληροφορίες) ώστε να διδάξετε την ικανότητα αυτή με έναν συστηματικό τρόπο. Παραδείγματος χάριν, διδάξτε την πλευρική μετακίνηση- επιβράδυνση στο μπλοκ μέσω μιας μεθόδου 4 σημείων πάλι: α) επαναλάβετε την κίνηση στατικά, β) επαναλάβετε την κίνηση δυναμικά - προβλέψιμη, μη συγκεκριμένη (πηγαίνοντας δεξιά ή αριστερά), κάνοντας την μετακίνηση με ρυθμό, γ) επαναλάβετε την κίνηση τυχαία - απρόβλεπτα, μη συγκεκριμένη (πηγαίνοντας δεξιά ή αριστερά), κάνοντας τη μετακίνηση με ρυθμό, και δ) επαναλάβετε την κίνηση χαοτικά - απρόβλεπτα, συγκεκριμένη (δεξιά ή αριστερά), κάνοντας την μετακίνηση με ρυθμό και με πλήρη ταχύτητα.

### 12.1.6. Προπόνηση με ασκήσεις εφαρμογής (14+ ετών)

Αυτή η μορφή προπόνησης είναι ουσιαστική, διότι απαιτείται από τους παίκτες καλή τεχνική εκτέλεση των δεξιοτήτων και εμμονή σε αυτές τις ικανότητες. Δημιουργήστε κινητικά πρότυπα με τις προπονήσεις σας έτσι ώστε όλες οι περίοδοι άσκησης να είναι αρμονικές, να παρέχουν τη μεμονωμένη διδακτική ικανότητα μέσα στις τοποθετήσεις της ομάδας στο γήπεδο σε διαφορετικές θέσεις. Προπονήσεις με αυτό τον τρόπο σας επιτρέπουν να αξιολογήσετε και να ανιχνεύσετε τις όποιες αδυναμίες έχετε σε ομαδικό επίπεδο, σε σχέση με την ατομική ικανότητα του κάθε παίκτη/τρια σας.

## Βιβλιογραφία

- Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). *Για ένα ενδιαφέρον μάθημα φυσικής αγωγής: 200 αναλυτικά σχέδια μαθημάτων για το δημοτικό σχολείο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη (<http://www.xristodoulidi.gr/>).
- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K. & Christodoulidis, T. (2003). A one – year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 195 - 210.
- Anagnostou, G., Tsolakidis, S., Digelidis, N. & Patsiaouras, A. (2011). The contribution of physical education to the construction of pupils' literate subjectivities. *Sport Science*, 8, 145 - 154.
- Paolini, M. (2015). *Ετήσιος Προγραμματισμός Προπόνησης Βόλεϊ στις ηλικίες κάτω των 14*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.