

osnovna metoda je metoda s ponavljanji

METODE ZA IZBOLŠANJE KOORDINACIJE

je proces pridobivanja, izpopolnjevanja, stabilizacije in uporabe motoričnih programov, ki so v CŽS ali pa jih je treba z vadbo zgraditi in shraniti na primerno mesto

sporazumevanje (komunikacija), povratne informacije

uporabljati moramo besede, ki jih bo poslušalec razumel. To bomo ugotovili s pomočjo povratnih informacij.

1 ZUNANJI POGOJI

motorične sposobnosti ob začetku, motorična informiranost, razumske in čustvene sposobnosti in lastnosti, prilagodljivost procesu učenja

2 NOTRANJI POGOJI

kognitivne (razumske) in konativne (čustvene) značilnosti in sposobnosti posameznika vplivajo na hitrost njegovega razumevanja motoričnih nalog in potek učenja

vsekakor sta za uspešno učenje potrebna razumevanje motoričnih nalog in motivacija

3 UČNA AKTIVNOST

SPLOŠNI POGOJI

to pomeni, da je tehnika gibanja v pretežnem delu pravilna, tudi v olajšalnih okoliščinah

utrujen športnik ni več pozoren na pravilno izvedbo tehnike, prihaja do napak, ki se vgrajujejo v motorični model

1 faza grobega koordiniranja gibanja

v tej fazi, posebno na začetku, se je treba izogibati podrobnemu popravljanju napak

v tej fazi športnik pride do stopnje, ko zmore gibanje izvesti pravilno in zanesljivo, brez bistvenih napak, toda le v okoliščinah, v katerih vadi

2 faza natančnega koordiniranja

ta faza se konča, ko je gibanje natančno izvedeno, kljub spreminjanju okolja in rekvizitov ter navzočnosti gledalcev (tekmovanja)

faza stabilizacije in uporaba motoričnega programa v različnih okoliščinah

FAZE UČNEGA PROCESA

MOTORIČNO UČENJE

KOORDINACIJA

METODE V PROCESU MOTORIČNEGA UČENJA

- TEMELJNE
 - analitična uporablja način učenja po delih
 - gre za gibanja, ki so manj zahtevna in nenevarna
 - sintetična
 - kombinirana predstavlja kombinacijo analitične in sintetične metode
- DOPOLNILNE
 - ideomotorična
 - metoda povezovanja
 - iterativna

VRSTE

- 1 sposobnost hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog
- 2 sposobnost opravljanja ritmičnih motoričnih nalog
- 3 sposobnost pravočasne izvedbe motoričnih nalog (timing)
- 4 sposobnost reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami (lateralnost)
- 5 sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov
- 6 sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja (agilnost)
- 7 sposobnost natančnega zadevanja cilja
- 8 sposobnost natančnega vodenja gibanja

OMEJITVENI DEJAVNIKI

- BIOLOŠKI**
 - vsekakor je za katerokoli vrsto koordinacije ključno natančno, pravočasno, ritmično in usklajeno premikanje udov tako, kot zahteva ritmična naloga
 - stopnja hkratnega in zaporednega primerjanja med različnimi podatki je tisti dejavnik, ki pri koordinaciji v največji meri nastopa kot omejitveni dejavnik
 - drugi zelo pomemben omejitveni dejavnik je količina podatkov o različnih motoričnih nalogah, ki so v spominu
 - utrujenost je eden pomembnih omejitvenih dejavnikov, ki poslabšajo koordinacijo
- PSIHOLOŠKI**
 - pri tem je najpomembnejša predšartna trema, ki lahko pozitivno ali negativno usodno učinkuje na koordinacijo