

**Θεματική Ενότητα: Κινητική Μάθηση & Ανάπτυξη
Προφορικές Ανακοινώσεις 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Motor Learning & Development
Oral Presentations of the 19th International Congress of Physical
Education & Sport**

15863

ΜΟΝΤΕΛΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ

Λόλα Α. , Βότσης Ε., Τζέτζης Γ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

afroditelola@yahoo.gr

IMPROVEMENT MODELS FOR SELECTIVE ATTENTION IN BADMINTON

A. Lola , E. Votsis, G. Tzetzis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η επιλεκτική προσοχή δηλαδή η σωστή συγκέντρωση της προσοχής σε σημεία «κλειδιά», καθορίζουν την επιτυχημένη απόδοση και είναι μια ικανότητα που έχουν οι αθλητές υψηλού επιπέδου. Η αναζήτηση μοντέλων βελτίωσης είναι σημαντική σε αθλήματα και δεξιότητες που εκτελούνται σε μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Σκοπός της έρευνας ήταν η εξάσκηση της επιλεκτικής προσοχής μέσω της ενσυνείδητης και υποσυνείδητης διαδικασίας. Οι συμμετέχοντες ήταν 84 αρχάριοι με την αντιπέριση φοιτητές ηλικίας 18-22 ετών οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε 4 ομάδες: α) την ενσυνείδητη ομάδα (καθοδηγούμενης ανακάλυψης), β) την υποσυνείδητη ομάδα (τυχαία σειρά παρουσίασης γραμμάτων), γ) τη ψευδό-πειραματική ομάδα και δ) την ομάδα ελέγχου. Μόνο οι πειραματικές ομάδες εξασκήθηκαν για 12 προπονητικές μονάδες σε δεξιότητες αντιπέρησης στο γήπεδο και στο εργαστήριο και όλες οι ομάδες αξιολογήθηκαν σε τρεις μετρήσεις, την αρχική, την τελική και την μέτρηση διατήρησης. Η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η ορθότητα των απαντήσεων. Για τον έλεγχο της σωστής εφαρμογή της υποσυνείδητης μεθόδου αξιολογήθηκε ο αριθμός των κανόνων που μπορούσαν να περιγράψουν (συνειδητά) οι συμμετέχοντες. Για την ανάλυση των δεδομένων έγινε ανάλυση διακύμανσης ANOVA 4 (ομάδες) X 3 (περίοδοι μέτρησης) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα φάνηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας, καθώς και της μέτρησης ως προς την ορθότητα της απάντησης και από την post hoc Scheffe ανάλυση φάνηκε ότι οι ομάδες που ακολούθησαν την ενσυνείδητη και την υποσυνείδητη διαδικασία μάθησης ήταν καλύτερες σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες, ενώ οι πειραματικές ομάδες βελτιώθηκαν σημαντικά και μέσα στο χρόνο. Φάνηκε ότι ο εμπλουτισμός του θεωρητικού περιεχομένου και των ερεθισμάτων όπως εικονογραφημένου φωτογραφικού υλικού και εγχειριδίων με τη βοήθεια τεχνολογικών οπτικοακουστικών μέσων, μπορεί να βοηθήσει την προπονητική διαδικασία και να βελτιώσει την επιλεκτική προσοχή.

Λέξεις κλειδιά: αντιπέρηση, υποσυνείδητη εξάσκηση, επιλεκτική προσοχή