



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ

ΝΟΜΙΚΟΥ ΗΛΙΑ

ΑΜ 0719097



**ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΗΣ
ΠΑΣΑΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΜΑΡΙΟΣ ΓΟΥΔΑΣ

ΤΡΙΚΑΛΑ 2023

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θερμές ευχαριστίες...

... στον κύριο Γούδα Μάριο, καθηγητή του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Πανεπιστήμιο Τρικάλων και επιβλέπων καθηγητή της διπλωματικής μου εργασίας, στην Σαμαρά Ευδοξία, υποψήφια διδάκτορας στο Τ.Ε.Φ.Α.Α Τρικάλων και στους υπεύθυνους των ακαδημιών της Α.Ε.Κ. Σαραγίων και του Ερμή Κορυδαλλού, Νίκο Παπακυρίτση και Απόστολο Τσιριοτάκη, για τις πολύτιμες συμβουλές τους και την αμέριστη υποστήριξη και βοήθειά τους καθ' όλη τη διάρκεια συγγραφή της.

Ιούνιος 2023

Ηλίας Νομικός

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	2
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΦΙΑ.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	23
Βιβλιογραφία.....	25
Κάρτα αυτό-καταγραφής.....	27
Πλάνο προπόνησης 1.....	28
Πλάνο πρόπονησης 2.....	29

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, αν μία τεχνική της αυτό-ρύθμισης, η αυτό-καταγραφή, θα έχει επίδραση στην απόδοση αθλητών/τριων ηλικίας 10, 11 και 12 ετών που διδάχθηκαν την δεξιότητα της πάσας στο ποδόσφαιρο, σε σύγκριση με τους αθλητές/τριες που δεν έκαναν χρήση της τεχνικής αυτής, σύμφωνα με το μοντέλο της αυτό-ρύθμισης της μάθησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 αθλητές/τριες, 15 στην ομάδα με χρήση της τεχνικής της αυτό-καταγραφής και 15 στην ομάδα χωρίς την χρήση της τεχνικής, όπου πραγματοποίησαν δύο μαθήματα εκμάθησης της πάσας σύμφωνα με το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων αυτό-ρύθμισης της μάθησης και δύο μετρήσεις (αρχική-τελική). Οι αθλητές/τριες αξιολογήθηκαν σε ένα τροποποιημένο τεστ ευστοχίας στην πάσα στο ποδόσφαιρο. Συνοπτικά, από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι αθλητές/τριες που έκαναν χρήση της τεχνικής της αυτό-καταγραφής σημείωσαν σημαντική βελτίωση στην απόδοση τους και στην εξέλιξη της ικανότητας της πάσας, ενώ οι αθλητές/τριες που δεν χρησιμοποίησαν την τεχνική δεν σημείωσαν καμία βελτίωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες πρέπει να διδάσκονται όχι μόνο γνώσεις αλλά κυρίως το πως να μαθαίνουν και να αποκτούν τις γνώσεις, να σκέφτονται κριτικά πάνω στις συνεχώς αυξανόμενες, μεταβαλλόμενες και, ενδεχομένως παραπλανητικές πληροφορίες. Σύμφωνα με τον Zimmerman (2000) ως αυτό-ρύθμιση ορίζουμε τις πεποιθήσεις των μαθητών σχετικά με την ικανότητά τους να συμμετέχουν σε κατάλληλες ενέργειες, σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές προκειμένου να επιδιώξουν ακαδημαϊκούς στόχους, ενώ παρακολουθούν τον εαυτό τους και την πρόοδό τους προς τον στόχο. Ο Zimmerman (1990) ανέφερε ότι η αυτό-ρύθμιση είναι μία αυτό-κατευθυνόμενη διαδικασία μέσα από την οποία οι αθλητές μπορούν να προσαρμόζουν και να τροποποιούν τις νοητικές τους ικανότητες μετατρέποντας τις σε δεξιότητες, με στόχο την επιτυχία της δραστηριότητας στην οποία καλούνται να ανταπεξέλθουν.

Οι αυτό-ρυθμιζόμενοι μαθητές/τριες και οι αθλητές/τριες σημειώνουν θετικά αποτελέσματα στην εκπαίδευση και στην φυσική αγωγή όπως βελτίωση της μαθησιακής και αθλητικής απόδοσης, της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης (Kolovelonis et al., 2013). Επίσης οι αυτό-ρυθμιζόμενοι μαθητές και αθλητές σημειώνουν βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας (Zimmerman & Kitsanta, 1998). Επίσης η αυτό-ρύθμιση επηρεάζει θετικά και την αντίληψη αποτελεσματικότητας των αθλητών ενώ ενισχύει το εσωτερικό τους ενδιαφέρον (Kitsanta et al., 2000). Αθλητές που χρησιμοποίησαν την αυτό-ρύθμιση για να εξασκήσουν μία δεξιότητα βελτίωσαν την αυτό-αντίδρασή τους σχετικά με την απόδοσή

τους (Zimmerman & Kitsanta, 1997). Η αυτό-καταγραφή, ένα σημαντικό εργαλείο της αυτό-ρύθμισης, μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να βελτιώσουν την ικανότητα μίας κινητικής δεξιότητας τους.

Ο Zimmerman (2000) ανέπτυξε ένα μοντέλο τεσσάρων διαδοχικών επιπέδων για την ανάπτυξη της αυτό-ρύθμισης της μάθησης, υποστηρίζοντας ότι οι δεξιότητες μπορούν να αναπτυχθούν στους μαθητές, αν η διδασκαλία τους ακολουθήσει συγκεκριμένα στοιχεία που αναφέρονται στο μοντέλο. Το πρώτο επίπεδο αναφέρεται στην παρατήρηση, όπου οι μαθητές παρακολουθούν την εκτέλεση μιας δεξιότητας από τον καθηγητή φυσικής αγωγής ενώ ταυτόχρονα ακούν λεκτικές οδηγίες, οι οποίες περιγράφουν τα βασικά σημεία αυτής της δεξιότητας. Το δεύτερο επίπεδο αναφέρεται στην προσομοίωση, δηλαδή οι μαθητές προσομοιώνουν την κίνηση του καθηγητή φυσικής αγωγής και ασκούνται σύμφωνα με αυτή, λαμβάνοντας συγχρόνως θετική ανατροφοδότηση. Το τρίτο επίπεδο αναφέρεται στον αυτό-έλεγχο, όπου οι μαθητές ασκούνται για να αυτοματοποιήσουν τη δεξιότητα θέτοντας προσωπικούς στόχους διαδικασίας και χρησιμοποιώντας, αν χρειάζεται, τεχνικές για την αυτό-παρακολούθηση της απόδοσής τους. Στο τέταρτο επίπεδο οι μαθητές γνωρίζουν ήδη καλά την δεξιότητα, έχουν αυτοματοποιήσει την κίνηση και ασκούνται σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις για να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Οι μαθητές που διδάσκονται μια αθλητική δεξιότητα σύμφωνα με το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων, μαθαίνουν την δεξιότητα πιο αποτελεσματικά.

Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει αν η αυτό-καταγραφή, που είναι ένα σημαντικό εργαλείο της αυτό-ρύθμισης, θα έχει επίδραση στην απόδοση των αθλητών/τριών που θα διδαχθούν την δεξιότητα της πάσας στο ποδόσφαιρο σε δομημένες συνθήκες σε σύγκριση

με τους αθλητές/τριες που δεν θα κάνουν χρήση της τεχνικής αυτής, εφαρμόζοντας τη διδασκαλία σύμφωνα με το μοντέλο της αυτό-ρύθμισης της μάθησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο Zimmerman και η Kitsantas (1996) μελέτησαν την επιρροή των στόχων που τέθηκαν και της αυτό-παρακολούθησης κατά την διάρκεια της αυτό-ρυθμιζόμενης προπόνησης για την απόκτηση μιας νέας κινητικής δεξιότητας, σε 50 κορίτσια λυκείου. Υποτέθηκε ότι οι στόχοι διαδικασίας δεν θα βελτιώσουν μόνο την εξέλιξη της ικανότητας στην ρίψη βελών αλλά και την αντίληψη αυτό-αποτελεσματικότητας, την αυτό-αντίδραση και το εσωτερικό ενδιαφέρον των μαθητριών. Επίσης, αναμενόταν ότι η αυτό-καταγραφή θα ενισχύσει στην βελτίωση των παραπάνω. Οι υποθέσεις υποστηρίχτηκαν. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι ο καθορισμός στόχων έχει μεγαλύτερη επίδραση στην δεξιότητα ρίψης βελών από ότι η αυτό-καταγραφή, όμως η αυτό-καταγραφή επηρέασε θετικά την αυτό-αποτελεσματικότητα, την θετική αυτό-αντίδραση και την απόκτηση νέας δεξιότητας. Οι αυτό-αντιδράσεις των κοριτσιών στα αποτελέσματα της ρίψης βελών συσχετίστηκαν σε μεγάλο βαθμό με το εσωτερικό τους ενδιαφέρον

Παρά το γεγονός ότι όλες οι πειραματικές ομάδες έλαβαν την ίδια στρατηγική εκπαίδευση, τα κορίτσια που έθεσαν στόχους διαδικασίας για να καθοδηγήσουν την αυτό-ρυθμιζόμενη πρακτική τους, ήταν πιο επιτυχημένα στην απόκτηση νέας κινητικής δεξιότητας από ότι τα κορίτσια που υιοθέτησαν στόχους αποτελεσμάτων. Οι αναλύσεις αποκάλυψαν ότι τα αποτελέσματα των καθορισμών στόχων και της αυτό-καταγραφής ήταν προσθετικά,

με κάθε τεχνική αυτό-ρύθμισης να συνεισφέρει ξεχωριστά αποτελέσματα στην συνολική μαεστρία της ρίψης βελών.

Σε επόμενη έρευνα, ο Zimmerman και η Kitsantas (1997), μελέτησαν την επίδραση των τεθειμένων στόχων και της αυτό-παρακολούθησης κατά τη διάρκεια αυτό-ρυθμιζόμενης εξάσκησης για την απόκτηση σύνθετης κινητικής δεξιότητας σε 90 κορίτσια. Υποτέθηκε ότι τα κορίτσια που μετατόπισαν τους στόχους τους αναπτυξιακά από στόχους διαδικασίας σε στόχους έκβασης, θα προσπεράσουν τα κορίτσια που χρησιμοποιούν μόνο στόχους έκβασης σε δοκιμές ικανότητας ρίψης βελών, στην αντίληψη αυτό-αποτελεσματικότητας, στην αυτό-αντίδραση και εσωτερικού ενδιαφέροντος για το άθλημα. Οι αντιδράσεις των κοριτσιών στα αποτελέσματα και η αντίληψη αυτό-αποτελεσματικότητας τους συσχετίστηκαν με το εσωτερικό ενδιαφέρον τους για το άθλημα, όπως και στην προηγούμενη έρευνα.

Μετά την αρχική εκπαίδευση δεξιοτήτων μέσω μοντελοποίησης και μίμησης, τα κορίτσια που επικεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια της αυτό-κατευθυνόμενης πρακτικής στους στόχους της διαδικασίας πρώτα και μετά μεταπήδησαν στους στόχους έκβασης, εμφάνισαν ισχυρότερες πεποιθήσεις αυτό-αποτελεσματικότητας, την υψηλότερη ικανότητα ρίψης βελών, την θετικότερη αυτό-αντίδραση και το μεγαλύτερο εσωτερικό ενδιαφέρον. Αντιστρόφως, τα κορίτσια που επικεντρώθηκαν αποκλειστικά στους στόχους έκβασης σημείωσαν χαμηλότερες μετρήσεις στην αυτό-αποτελεσματικότητα, την ικανότητα ρίψης βελών, στην αυτό-αντίδραση και στο εσωτερικό ενδιαφέρον από όλες τις πειραματικές ομάδες. Παρ' όλ' αυτά, αυτή η ομάδα ήταν στατιστικά ανώτερη από την ομάδα ελέγχου μόνο για πρακτική άσκηση στις μετρήσεις ικανότητας ρίψης βελών. Οι συμμετέχοντες που επικεντρώθηκαν μόνο σε στόχους διαδικασίας, σημείωσαν ενδιάμεσα σκορ σε όλες τις εξαρτώμενες μετρήσεις. Η αυτό-καταγραφή ενίσχυσε την επίδοση σε όλες τις ομάδες. Τα

κορίτσια που έθεσαν έναν μεταμορφωμένο στόχο σημείωσαν ενδιάμεσα σκορ ανάμεσα σε εκείνα που έθεσαν έναν μετατοπισμένο στόχο και αποκλειστικό στόχο.

Στην έρευνα των Zimmerman, Kitsantas και Cleary, (2000) συμμετείχαν 60 κορίτσια λυκείου. Υποτέθηκε ότι τα κορίτσια που θα παρατηρούσαν ένα γυναικείο μοντέλο που σταδιακά θα βελτίωνε την τεχνική της, θα προσπεράσουν τα κορίτσια που παρατήρησαν ένα τέλειο μοντέλο εκτέλεσης σε μια σειρά μετρήσεων που περιλαμβάνουν δεξιότητες ρίψης βελών και διαδικασιών αυτό-ρύθμισης όπως η αυτό-αντίδραση, η αντίληψη αυτό-αποτελεσματικότητας και του εσωτερικού ενδιαφέροντος. Τα κορίτσια που παρατήρησαν το μοντέλο μαεστρίας από την άλλη ανέμεναν ότι θα προσπεράσουν στις ίδιες μετρήσεις τα κορίτσια που δεν παρατήρησαν κανένα μοντέλο. Κοινωνική ανατροφοδότηση δόθηκε σε όλα τα κορίτσια, ανεξαρτήτως ομάδας.

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα μοντέλο τεσσάρων διαδοχικών επιπέδων αυτό-ρύθμισης (Schunk & Zimmerman, 1996, 1997; Zimmerman & Kitsantas, 1997, 1999). Ένα κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο προβλέπει ανώτερη μάθηση, αυτό-ρύθμιση και κίνητρα, όταν οι μαθητές μαθαίνουν διαδοχικά. Τα κορίτσια που παρατήρησαν το μοντέλο αντιμετώπισης, βελτίωσαν την ικανότητα ρίψης βελών, την αντίληψη αυτό-αποτελεσματικότητας, την αυτό-αντίδραση και το εσωτερικό ενδιαφέρον τους σε σύγκριση με τα κορίτσια που παρατήρησαν το μοντέλο μαεστρίας. Αντιθέτως, τα κορίτσια που παρατήρησαν το μοντέλο μαεστρίας, προσπέρασαν στις ίδιες μετρήσεις τα κορίτσια που δεν παρατήρησαν κανένα μοντέλο. Η εκμάθηση μιας κινητικής δεξιότητας σε επίπεδο παρατήρησης βελτιώνει σημαντικά την αποτελεσματικότητα της μάθησης από την άμεση κινητική εξάσκηση. Επίσης, η κοινωνική ανατροφοδότηση βοήθησε περεταίρω τα κορίτσια σε όλες τις ομάδες. Σε αυτήν

την έρευνα η κοινωνική ανατροφοδότηση περιορίστηκε σε καταφατικές απαντήσεις, όμως θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντικές έρευνες.

Ο Kolovelonis και οι συνεργάτες του (2013), μελέτησαν την επιρροή ενός μοντέλου προπόνησης αυτό-ρύθμισης στην ντρίπλα μαθητών στην καλαθοσφαίριση, στην ακρίβεια βαθμονόμησης και στις παρακινητικές πεποιθήσεις, σε 120 μαθητές Πέμπτης και Έκτης δημοτικού. Οι μαθητές που βίωσαν διαδοχικά προπόνηση εξομοίωσης και αυτό-ελέγχου θέτοντας στόχους είτε διαδικασίας είτε απόδοσης στο επίπεδο εξομοίωσης ή στο επίπεδο αυτό-ελέγχου, βελτίωσαν την απόδοση τους στην ντρίπλα και στις παρακινητικές τους πεποιθήσεις από αρχική μέτρηση σε τελική. Οι μαθητές υπερεκτίμησαν την απόδοσή τους εκτός από τους μαθητές που βρισκόταν σε συνθήκη στόχου διαδικασίας, που την υποτίμησαν. Τα ευρήματα αυτά, υποστηρίζουν την επιρροή του μοντέλου αυτού.

Οι μαθητές που εξασκήθηκαν διαδοχικά από την εξομοίωση έως το επίπεδο του αυτό-ελέγχου της ανάπτυξης αυτό-ρύθμισης, βελτίωσαν την ικανότητα ντρίπλας τους. Μαθητές που βίωσαν παρατηρητική μάθηση και εξασκήθηκαν στη διαδικασία ρύθμισης της ντρίπλας ή των στόχων απόδοσης σε επίπεδο εξομοίωσης και συνέχισαν την πρακτική τους με στόχους διαδικασίας ή απόδοσης σε επίπεδο αυτό-ελέγχου, βελτίωσαν την ικανότητα τους στην ντρίπλα από αρχική σε τελική μέτρηση. Παρομοίως κατάφεραν και οι μαθητές που βίωσαν διαδοχικά προπόνηση παρατήρησης, εξομοίωσης και αυτό-ελέγχου με στόχους εισάγονται στο επίπεδο αυτό-ελέγχου. Σε αντίθεση, η ομάδα αυτό-ελέγχου δεν βελτιώθηκε. Οι μαθητές βελτίωσαν την ντρίπλα τους, όταν προχώρησαν διαδοχικά από την εξομοίωση στο επίπεδο αυτό-ελέγχου. Μετά από την εμπειρία της παρατηρητικής μάθησης μέσω της οποίας αποκτώνται γνωστικά τα βασικά στοιχεία της δεξιότητας, οι μαθητές εξασκήθηκαν στη δεξιότητα προκειμένου να εσωτερικεύσουν τα πρότυπα απόδοσης στο προσωπικό τους

ρεπερτόριο (Zimmerman & Schunk 2004). Οι μαθητές που έθεσαν στόχους στο επίπεδο παρατήρησης βελτίωσαν την επίδοσή τους από την αρχική σε τελική μέτρηση και ξεπέρασαν την ομάδα ελέγχου. Παρ' όλ' αυτά δεν ξεπέρασαν τους μαθητές που έθεσαν τους ίδιους στόχους στο επίπεδο αυτό-ελέγχου. Και η δεύτερη υπόθεση εν μέρη στηρίχθηκε. Οι μαθητές που έθεσαν στόχους διαδικασίας για την παρατηρητική τους εξάσκηση και συνέχισαν να επιδιώκουν τον στόχο τους στο επίπεδο αυτό-ελέγχου, σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης σε σύγκριση με τους μαθητές που βίωσαν παρατηρητική εξάσκηση και μετά έθεσαν στόχους απόδοσης. Αυτή η ικανοποίηση συνέβη πιθανότατα επειδή οι μαθητές εξασκήθηκαν περισσότερο με στόχους. Αυτό το αίσθημα ικανοποίησης μπορεί να λειτουργήσει σαν πλεονέκτημα για τις επακόλουθες μαθησιακές προσπάθειες των μαθητών, επειδή οι ικανοποιημένοι μαθητές κατευθύνουν τις ενέργειές τους και δημιουργούν κίνητρα για να προσεγγίσουν τις προσπάθειές τους (Zimmerman 2000).

Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Koloveloni, Gouda και Samara (2020), μελετήθηκε η επιρροή μιας αυτό-ρυθμιζόμενης διδακτικής μονάδας μάθησης στην επίδοση βαθμονόμησης μαθητών, την επίτευξη στόχων και της απόδοσης σε 101 μαθητές Πέμπτης και Έκτης δημοτικού, 57 μαθητές στην πειραματική ομάδα και 44 ομάδα ελέγχου. Οι δείκτες βαθμονόμησης υπολογίστηκαν βάση στην εκτίμηση και την απόδοση μαθητών μία δοκιμασία σουτ στην καλαθοσφαίριση. Χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο τεσσάρων διαδοχικών επιπέδων αυτό-ρύθμισης του Zimmerman. Η πειραματική ομάδα εκτίμησε με περισσότερη ακρίβεια την επίδοσή τους μετά την παρέμβαση, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου ενώ βρέθηκαν συσχετισμοί μεταξύ της βαθμονόμησης, της επίτευξης στόχων και της απόδοσης.

Οι μαθητές που βίωσαν την παρέμβαση, βελτίωσαν την απόδοσή τους από την προ-δοκιμή σε μετά-δοκιμή. Η παρέμβαση είχε θετική επιρροή στην βαθμονόμηση της αθλητικής επίδοσης των μαθητών της πειραματικής ομάδας, συμπεριλαμβανομένου τον δείκτη ακρίβειας βαθμονόμησης, και μείωση του μεγέθους της υπό-εκτίμησης και υπέρ-εκτίμησης. Επίσης η παρέμβαση επηρέασε την κατεύθυνση της βαθμονόμησης ως τον αριθμό των ακριβειών, ενώ οι υπό-εκτιμητές στην πειραματική ομάδα αυξήθηκαν από προ-δοκιμή σε μετά-δοκιμή ενώ ο αριθμός των υπέρ-εκτιμητών μειώθηκε. Στη συνεδρία 3 και 4 οι μαθητές της πειραματικής ομάδας αυτό-κατεύθυναν την εξάσκηση στον καθορισμό στόχων και αυτό-κατέγραψαν την επίδοσή τους. Ανάμεσα στους μαθητές της πειραματικής ομάδας, οι μαθητές που πέτυχαν τον στόχο τους στην 4η συνεδρία ήταν πιο ακριβής στην προ-δοκιμή σε σύγκριση με τους μαθητές που δεν πέτυχαν τον στόχο τους. Παρ' όλ' αυτά, αυτή η ερμηνεία χρειάζεται περισσότερη εξερεύνηση στο μέλλον. Κάτι ακόμα σημαντικό σχετικά με την παρέμβαση ήταν ότι οι μαθητές συμμετείχαν στον προβληματισμό σχετικά με την επίδοσή τους. Οι μαθητές της πειραματικής ομάδας αξιολόγησαν την επίδοσή τους στην συνεδρία 3 και 4 και αντικατοπτρίζοντας αυτές τις αξιολογήσεις έθεσαν νέους στόχους ή άλλαξαν την θέση βολής τους. Αυτή η διαδικασία πιθανόν να βοήθησε τους μαθητές να βελτιώσουν την επίγνωσή τους σχετικά με την απόδοσή τους και να βαθμονομηθούν καλύτερα. Οι μαθητές επίσης χρησιμοποίησαν αυτό-ομιλία στην συνεδρία 3 και 4 της παρέμβασης για να ενισχύσουν την απόδοσή τους. Ζητήθηκε από τους μαθητές να προφέρουν φανερά ή κρυφά μία λέξη κλειδί (π.χ. κέντρο) για να συγκεντρωθούν στο καλάθι κατά την διάρκεια των σουτ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 30 αθλητές και αθλήτριες 10-12 ετών από δύο ακαδημίες ποδοσφαίρου, από τα οποία 24 ήταν αγόρια και 6 ήταν κορίτσια. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, βάση της πόλης στην οποία βρίσκονταν η ακαδημία. Η ομάδα του Κορυδαλλού (ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή), ήταν η ομάδα εκμάθησης αθλητικής δεξιότητας, δηλαδή σύμφωνα με τα επίπεδα της παρατήρησης και της προσομοίωσης και η ομάδα των Τρικάλων (ομάδα με αυτό-καταγραφή), ήταν η ομάδα εκμάθησης αθλητικής δεξιότητας με παράλληλη χρήση της τεχνικής αυτό-καταγραφής, δηλαδή σύμφωνα με τα επίπεδα παρατήρησης, προσομοίωσης και αυτό-ελέγχου. Η επιλογή των παιδιών μεταξύ των παραπάνω ηλικιών, έγινε τυχαία από την ακαδημία των Τρικάλων και του Κορυδαλλού. Οι γονείς των συμμετεχόντων έδωσαν την συγκατάθεση τους ώστε να συμμετάσχουν τα παιδιά στην έρευνα και να δημοσιευτούν τα αποτελέσματα.

Ερευνητικά Εργαλεία

Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας χρησιμοποίησαν σε μία άσκηση κάθε προπονητικής μονάδας, μία καρτέλα αυτό-καταγραφής που περιείχε τα βασικά στοιχεία της πάσας στο ποδόσφαιρο.

Διαδικασία

Η έρευνα περιλαμβάνει δύο μαθήματα εκμάθησης της πάσας ποδοσφαίρου, σύμφωνα με το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων αυτό-ρύθμισης της μάθησης (Zimmerman

2000), και δύο μετρήσεις (αρχική-τελική). Η συνολική διάρκεια κάθε προπόνησης ήταν 1 ώρα και 15 λεπτά. Οι αθλητές κλήθηκαν να εκτελέσουν, χωρίς χρονικό περιορισμό, 10 σουτ μπροστά από ένα τροποποιημένο τέρμα μήκους 1,20 μέτρων και ύψους 80 εκατοστών και από απόσταση 15 μέτρων. Η βαθμολογία των μαθητών σε αυτήν την δοκιμασία είναι ο αριθμός των πετυχημένων σουτ. Η αρχική και η τελική εξέταση έγινε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο και για τις δύο ομάδες. Τα πλάνα προπόνησης περιλάμβαναν ακριβώς τις ίδιες ασκήσεις και για τις δύο ομάδες. Η ομάδα με αυτό-καταγραφή χρησιμοποίησε την τεχνική της αυτό-καταγραφής σε μία άσκηση και στις δύο προπονήσεις.

Η πρώτη προπόνηση περιλάμβανε συζήτηση και επίδειξη της απλής μορφής της πάσας, επισημαίνοντας τους στόχους της προπόνησης, η οποία διήρκεσε 5 λεπτά. Ύστερα προχωρήσαμε στην προθέρμανση, που περιείχε δρομικές και διατάσεις για 5 λεπτά και μία άσκηση σε ένα τετράγωνο, μισοί παίκτες έξω με μπάλα και μισοί μέσα χωρίς μπάλα, εκτελώντας διάφορες παραλλαγές πάσας, διάρκειας 10 λεπτών. Μετά προχωράμε στο κύριο μέρος όπου στην 1η άσκηση, οι αθλητές χρησιμοποιούν την αυτό-καταγραφή με την βοήθεια της καρτέλας που τους δόθηκε. Στην άσκηση αυτή οι αθλητές εκτελούν μια σειρά από πάσες δίνοντας έμφαση στην τεχνική, τον στόχο και την αντίληψη του χώρου. Εφόσον περάσουν από όλες τις θέσεις, επιστρέφουν στην αρχική θέση όπου συμπληρώνουν την καρτέλα αυτό-καταγραφής. Η άσκηση διαρκεί 20 λεπτά και περιλαμβάνει και 2 παραλλαγές. Η επόμενη άσκηση περιλαμβάνει ένα παιχνίδι 4 εναντίον 4 + 2 στην οποία οι παίκτες πρέπει να εκτελέσουν 5 πάσες και να περάσουν την μπάλα στην ζώνη που βρίσκεται ο επιθετικός και εκείνος να βάλει γκολ στην μικρή εστία, διάρκειας 15 λεπτών. Τέλος, έχουμε το τελικό παιχνίδι, όπου χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες και παίζουν κανονικό παιχνίδι σε συνθήκες αγώνα, διάρκειας 15 λεπτών και μετέπειτα έχουμε την αποθεραπεία, που γίνεται με ειδικές διατάσεις, και την συζήτηση σχετικά με την προπόνηση, συνολικής

διάρκειας 5 λεπτών. Για την ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή, έγινε ακριβώς η ίδια προπόνηση χωρίς την χρήση της καρτέλας αυτό-καταγραφής στην 1η άσκηση του κύριου μέρους. Δόθηκε ανατροφοδότηση σε όλες τις ασκήσεις στους παίκτες και των δύο ομάδων.

Η δεύτερη προπόνηση περιλάμβανε, όπως η πρώτη, συζήτηση και επίδειξη της απλής μορφής της πάσας, επισημαίνοντας τους στόχους της προπόνηση και υπενθυμίζοντας το περιεχόμενο της 1ης προπόνησης, διάρκειας 5 λεπτών. Η προθέρμανση περιλάμβανε πάσες σε ζευγάρια στον χώρο, διάρκειας 5 λεπτών, και μια άσκηση πάσας στον παίκτη απέναντι και υποστήριξη για πάσα επιστροφής σε τριάδες για 5 λεπτά. Το κύριο μέρος περιλάμβανε την ίδια άσκηση της 1ης προπόνησης, στην οποία χρησιμοποιείτε η καρτέλα αυτό-καταγραφής, διάρκειας 20 λεπτών. Η επόμενη άσκηση του κύριου μέρους είναι ένα αγωνιστικό παιχνίδι διατήρησης κατοχής 4 εναντίον 4 + 4 στηρίγματα, με την ομάδα που χάνει την μπάλα να κυνηγάει, διάρκειας 15 λεπτών. Τέλος, έχουμε το τελικό παιχνίδι διάρκειας 15 λεπτών, την αποθεραπεία με ειδικές διατάσεις και την συζήτηση, διάρκειας 10 λεπτών. Για την ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή, έγινε ακριβώς η ίδια προπόνηση χωρίς την χρήση της καρτέλας αυτό-καταγραφής στην 1η άσκηση του κύριου μέρους. Δόθηκε ανατροφοδότηση σε όλες τις ασκήσεις στους παίκτες και των δύο ομάδων.

Η πρώτη δοκιμασία και η δεύτερη δοκιμασία (αρχική-τελική μέτρηση), ξεκίνησε με μία ερώτηση όπου οι συμμετέχοντες έδιναν την εκτίμηση τους σχετικά με τα σουτ που θα πετύχουν στο στόχο. Ύστερα, εκτελούσαν τα 10 σουτ.

Ανάλυση δεδομένων

Για να ελεγχθεί ο μέσος όρος των πετυχημένων σουτ αλλά και η διαφοροποίηση τους ανάμεσα στην ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή και την ομάδα με αυτό-καταγραφή, χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο t για εξαρτημένα δείγματα (paired sample t -test). Η

εξαρτημένη ποσοτική μεταβλητή είναι ο αριθμός των πετυχημένων σουτ όπου έχει και δύο μετρήσεις (αρχική-τελική μέτρηση).

Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < 0.05$.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εφαρμόστηκε κριτήριο t για εξαρτημένα δείγματα (Paired Samples t -test) για να εξεταστεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον μέσο όρο (Mean) των πετυχημένων σουτ μεταξύ αρχικής (pre) και τελικής μέτρησης (post) της ομάδα χωρίς καταγραφή. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον μέσο όρο (Mean) των πετυχημένων σουτ μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($t = .000$, $p > .05$). Η τυπική απόκλιση στην αρχική μέτρηση είναι $SD = 2.9$ και στην τελική μέτρηση $SD = 1.7$.

Εφαρμόστηκε κριτήριο t για εξαρτημένα δείγματα (Paired Samples t -test) και για να εξεταστεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον μέσο όρο (Mean) των πετυχημένων σουτ μεταξύ αρχικής (pre) και τελικής μέτρησης (post) της ομάδας με αυτό-καταγραφή. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στον μέσο όρο (Mean) των πετυχημένων σουτ μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης ($t = -4.005$, $p < .05$). Οι συμμετέχοντες είχαν υψηλότερο σκορ στην τελική μέτρηση (Mean = 6.13) από την αρχική μέτρηση (Mean = 4.20). Η τυπική απόκλιση στην αρχική μέτρηση είναι $SD = 1.9$ και στην τελική μέτρηση $SD = 1.7$.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, υπήρχε σημαντική βελτίωση της απόδοσης των αθλητών/τριών που έκαναν χρήση της αυτό-καταγραφής από προ-δοκιμή σε μετά-δοκιμή, ενώ οι αθλητές/τριες που δεν έκανα χρήση της τεχνικής της αυτό-καταγραφής είχαν σταθερή απόδοση χωρίς καμία βελτίωση.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των δύο ομάδων στην αρχική και στην τελική μέτρηση.

Ομάδα Χ.			Ομάδα με Αυτό-καταγραφή	
	Μ.Ο.	Τ.Α.	Μ.Ο.	Τ.Α.
Επίδοση σουτ_1	4.27	2.086	4.20	1.821
Επίδοση σουτ_2	4.27	1.668	6.13	1.685

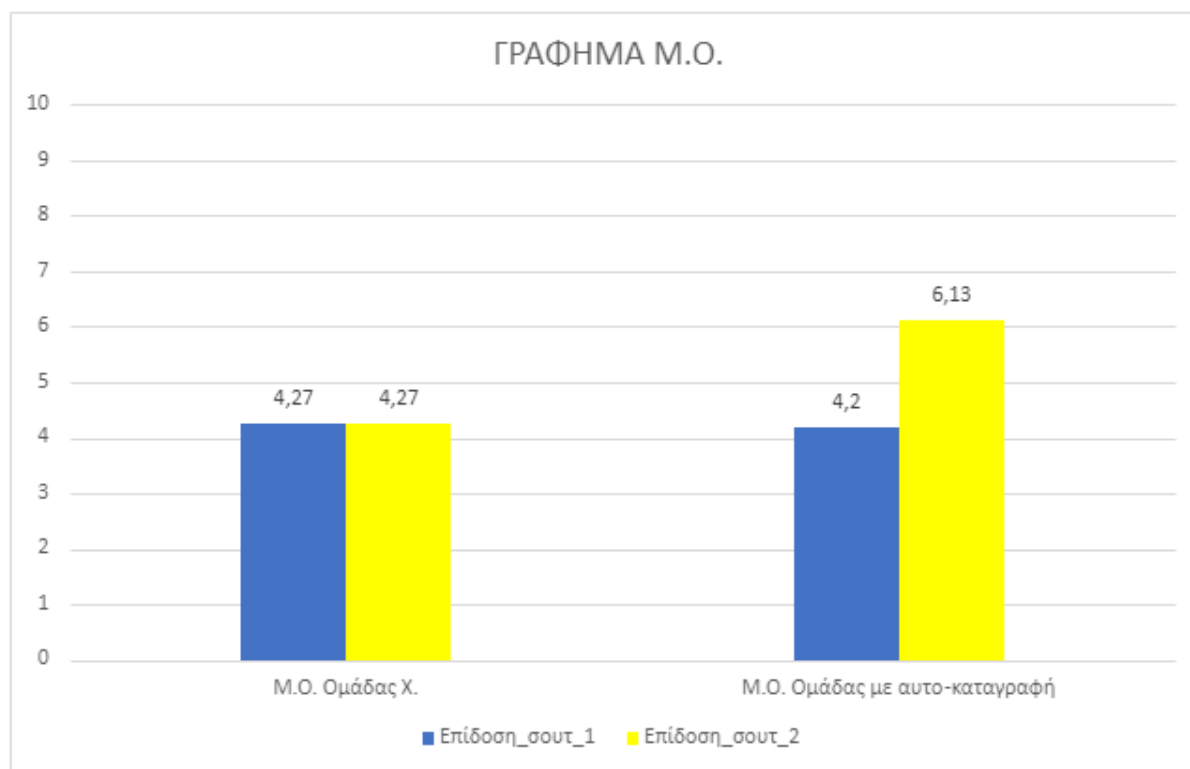
ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Δείκτης σημαντικότητας p , t και df για τις επιδόσεις των δύο ομάδων στις δοκιμασίες.

	N	t	df	p
Ομάδα Χ.	15	.000	14	1.000
Ομάδα με αυτό- καταγραφή	15	-4.005	14	.001

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. Μέσοι όροι εκτίμησης σουτ και πετυχημένων σουτ αρχικής και τελικής μέτρησης για τις δύο ομάδες.

	Εκτίμηση_1 (Μ.Ο. 1)	Επίδοση_1	Εκτίμηση_2 (Μ.Ο. 2)	Επίδοση_2
Ομάδα Χ.	6,8	4,27	5,8	4,27
Ομάδα με αυτό- καταγραφή	6,8	4,2	6,14	6,13

ΓΡΑΦΗΜΑ 1.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, αν μία τεχνική αυτό-ρύθμισης, η αυτό-καταγραφή, θα έχει επίδραση στην απόδοση των αθλητών/τριών που διδάχθηκαν την δεξιότητα της πάσας στο ποδόσφαιρο σε δομημένες συνθήκες σε σύγκριση με τους αθλητές/τριες που δεν έκαναν την χρήση της τεχνικής αυτής, σύμφωνα με το μοντέλο της αυτό-ρύθμισης. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι η αυτό-καταγραφή επηρέασε σημαντικά την απόδοση των αθλητών/τριών σε σχέση με τους αθλητές/τριες που δεν έκαναν χρήση της τεχνικής αυτής.

Συγκεκριμένα οι αθλητές της ομάδας που έκαναν χρήση της τεχνικής της αυτό-καταγραφής βελτίωσαν την απόδοση τους, και την εξέλιξη της ικανότητα πάσας τους από προ-δοκιμή σε μετά-δοκιμή. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τους Zimmerman και Kitsantas (1996), που στην ανασκόπηση τους εντοπίζουν σημαντική ενίσχυση της αυτό-καταγραφής στην απόκτηση και εξέλιξης μίας ικανότητας. Επιπλέον, οι Kolovelonis, Goudas και Samara (2020), εντοπίζουν στην ανασκόπηση τους ότι οι μαθητές που αυτό-κατέγραψαν την επίδοσή τους στην ικανότητα σουτ στην καλαθοσφαίριση, είχαν σημαντική βελτίωση στην απόδοσή τους.

Η ομάδα με αυτό-καταγραφή πραγματοποίησε τις προπονήσεις σύμφωνα με τα επίπεδα της παρατήρησης, της προσομοίωσης και του αυτό-ελέγχου, όπου χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της αυτό-καταγραφής, σε αντίθεση με την ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή που ασκήθηκε σύμφωνα μόνο με το επίπεδο της παρατήρησης και της εξομοίωσης. Η ομάδα με αυτό-καταγραφή, που χρησιμοποίησε το επίπεδο του αυτό-ελέγχου, σημείωσε βελτίωση στην απόδοσή της και στην εξέλιξη της ικανότητας της πάσας

στο ποδόσφαιρο. Αυτά τα αποτελέσματα συμφωνούν με τους Zimmerman και Kitsantas (1997), που εντοπίζουν στην ανασκόπηση τους ότι η χρήση του επιπέδου του αυτό-ελέγχου βελτιώνει την απόδοση, την απόκτηση νέας δεξιότητας καθώς και την αντίληψη της αυτό-αποτελεσματικότητας και την αυτό-αντίδραση. Επιπλέον, οι Kolovelonis, Goudas, Dermitzaki και Kitsantas (2013), εντόπισαν ότι οι μαθητές που εξασκήθηκαν διαδοχικά από την εξομίωση στο επίπεδο του αυτό-ελέγχου βελτίωσαν την απόδοσή τους.

Παρατηρήθηκε ότι στην αρχική μέτρηση ο μέσος όρος της εκτίμησης πετυχημένων σουτ είναι μεγαλύτερος από τον μέσο όρο της εκτίμησης πετυχημένων σουτ στην τελική μέτρηση και για τις δύο ομάδες (ΠΙΝΑΚΑΣ 3). Επιπλέον παρατηρείται ότι η ομάδα που χρησιμοποίησε την τεχνική της αυτό-καταγραφής εκτίμησε με περισσότερη ακρίβεια τον αριθμό των πετυχημένων σουτ, από ότι η ομάδα χωρίς την αυτό-καταγραφή, συμπίπτοντας με τα ευρήματα των προηγούμενων ερευνών που αναφέρουν ότι η αυτό-καταγραφή βελτιώνει την αντίληψη της αυτό-αποτελεσματικότητας (Kitsantas, Zimmerman & Cleary 2000).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, αποδεικνύουν την σημαντικότητα της χρήσης του μοντέλου της αυτό-ρύθμισης της μάθησης στην βελτίωση μιας ικανότητας. Για πρώτη φορά μελετήθηκε η απόδοση μιας δεξιότητας μετά την εκμάθηση της σύμφωνα με το μοντέλο της αυτό-ρύθμισης της μάθησης, σε αθλητές/τριες ακαδημιών ποδοσφαίρου. Οι αθλητές/τριες που ασκήθηκαν με την χρήση της αυτό-καταγραφής και του μοντέλου της αυτό-ρύθμισης της μάθησης βελτίωσαν την απόδοση τους. Αντιθέτως, οι αθλητές που ασκήθηκαν μόνο σύμφωνα με το επίπεδο της παρατήρησης και της προσομοίωσης δεν βελτιώθηκαν. Η ολοκληρωτική χρήση του μοντέλου της αυτό-ρύθμισης της μάθησης, καθώς και η χρήση της τεχνικής της αυτό-καταγραφής, είναι σημαντικά εργαλεία εκμάθησης και βοηθάνε τους αθλητές/τριες να κατανοήσουν και να εξελίξουν μια δεξιότητα και ικανότητα.

Παρατηρήθηκε ότι στην αρχική μέτρηση, όταν ζητήθηκε από τους αθλητές/τριες να εκτιμήσουν τον αριθμό των πετυχημένων σουτ, οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων υπερεκτίμησαν την ικανότητα τους. Στην τελική μέτρηση και οι δύο ομάδες μείωσαν τον μέσο όρο της εκτίμησης των πετυχημένων σουτ, ενώ αρκετά συχνά κατά την διάρκεια των δοκιμασιών, ρωτούσαν πόσα σουτ έχουν πετύχει.

Η έρευνα διεξήχθη με επιτυχία, καθώς τα αποτελέσματα υποστήριξαν την υπόθεση και τον σκοπό της έρευνας, ενώ συμπίπταν με προηγούμενες έρευνες. Όμως κατά την διάρκεια διεξαγωγής της, αντιμετωπίστηκαν κάποια προβλήματα, όπως το μικρό δείγμα αθλητών/τριών που ήταν διαθέσιμο.

Στο τέλος της αρχικής και της τελικής μέτρησης, οι αθλητές/τριες της ομάδας με αυτό-καταγραφή, συζήτησαν τα σουτ που πέτυχε ο καθένας, δίνοντας θετική ανατροφοδότηση ο

ένας στον άλλον και δημιουργώντας έναν υγιή ανταγωνισμό μεταξύ τους. Στην ομάδα χωρίς αυτό-καταγραφή, δεν παρατηρήθηκε αυτό το φαινόμενο. Αυτό πιθανόν συνέβη γιατί οι αθλητές/τριες ασκήθηκαν σύμφωνα με ένα μοντέλο εκμάθησης, που έχει αποδειχθεί στο παρελθόν ότι προσφέρει στα παιδιά πολλά οφέλη. Αυτή η ερμηνεία όμως θα χρειαστεί περεταίρω εξερεύνηση στο μέλλον.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες και των δύο ακαδημιών έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον να πραγματοποιήσουν τις προπονήσεις σύμφωνα με ένα μοντέλο που δεν γνώριζαν. Μετά την έρευνα, τα παιδιά είχαν ερωτήματα σχετικά με το μοντέλο της αυτό-ρύθμισης της μάθησης. Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν τις αξίες και τα οφέλη που προσφέρει ένα μοντέλο εκμάθησης.

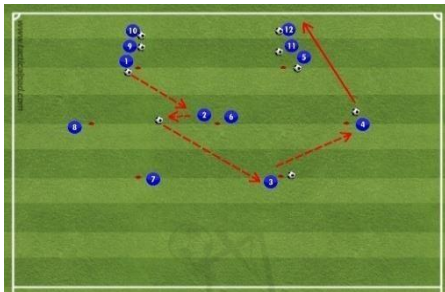
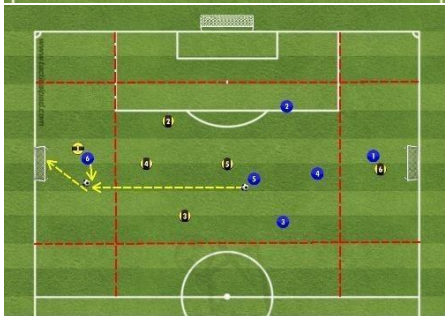
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed., pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
- Kolovelonis, A., Goudas, M. (2016). *Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 60–75.
<https://doi.org/10.1080/10413209608406308>
- Kolovelonis, A., Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kitsantas, A. (2013). Self-regulated learning and performance calibration among elementary physical education students. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 685-701. doi:10.1007/s10212-012-0135-4
- Kitsantas, A., Zimmerman, B. J., & Cleary, T. (2000). The role of observation and emulation in the development of athletic self-regulation. *Journal of Educational Psychology*, 92(4), 811–817. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.4.811>

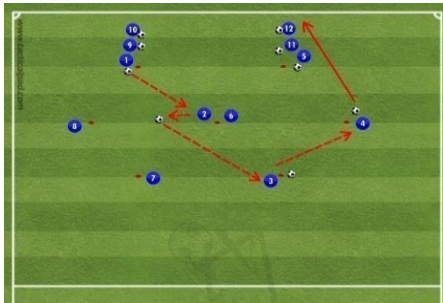
Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, 89(1), 29–36.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.89.1.29>

Καρτέλα αυτο-καταγραφής της τεχνικής της πάσας									
Όνομα: Ημερομηνία Γέννησης: Οδηγίες: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καταγράψεις την απόδοσή σου στη διάρκεια της εξάσκησης σου στην πάσα. Μετά από δυο-τρεις πάσες, κατέγραψε την ποιότητα εκτέλεσής σου σε σχέση με τα κριτήρια της σωστής τεχνικής που περιγράφονται παρακάτω. Βάλε στο κουτάκι δίπλα από κάθε κριτήριο τα εξής σύμβολα ανάλογα με την εκτέλεσή σου: ✓ όταν εκτελείς σύμφωνα με το κριτήριο + όταν χρειάζεσαι βελτίωση - όταν η εκτέλεσή σου δεν συμφωνεί καθόλου με το κριτήριο									
	Κριτήρια εκτέλεσης	Ποιότητα εκτέλεσης της πάσας							
		Προσπάθεια							
		1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η
	Πόδι στήριξης ελαφρά λυγισμένο δίπλα από τη μπάλα								
	Μύτη ποδιού στήριξης δείχνει την κατεύθυνση της πάσας								
	Κτύπημα μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού								

ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 1

ΘΕΜΑ: ΠΑΣΑ	ΤΜΗΜΑ: Κ12 - Κ10 (Αρ. = 12-15)	ΥΛΙΚΑ: Διακριτικά, μπάλες κώνοι ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ώρα και 15 λεπτά
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	ΟΔΗΓΙΕΣ
Συζήτηση, επίδειξη, απλά μορφή. ΛΕΠΤΑ: 5 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Δρομικές, διατάξεις ΛΕΠΤΑ: 5 1) Σε ένα τετράγωνο, οι μισοί παίκτες θα είναι μέσα στο τετράγωνο και οι υπόλοιποι έξω από αυτό. Με την αναγγελία του προπονητή οι εσωτερικοί παίκτες τρέχουν σε εξωτερικό παίκτη, ο εξ. Παίκτης του δίνει πάσα, αυτός του την επιστρέφει και αλλάζει κατεύθυνση πηγαίνοντας σε άλλον παίκτη. ΛΕΠΤΑ: 10 ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ: 2) Ο παίκτης 1 εκτελεί πάσα στον 2, ο 2 την επιστρέφει στον 1 όπου εκτελεί διαγώνια πάσα στον 3. Ο 3 εκτελεί πάσα στον 4 όπου με οδήγημα επιστρέφει πίσω στην σειρά. 1η παραλλαγή, 2η παραλλαγή ΛΕΠΤΑ: 20 3) 4v4 + 2 Χωρίζουμε τους παίκτες σε δύο ισάριθμες ομάδες. Κατοχή στο μεσαίο τετράγωνο προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στον παίκτη 6. Ο παίκτης 6 και 1 εκτελούν 1v1. Οι παίκτες αλλάζουν θέση ΛΕΠΤΑ: 15 4) Τελικό παιχνίδι ΛΕΠΤΑ: 15 ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Διατάξεις αποθεραπείας, συζήτηση ΛΕΠΤΑ: 5	  	1) Ανά 2 λεπτά αλλάζουμε τρόπο που εκτελούν πάσα. Ανά 1 λεπτό οι παίκτες αλλάζουν θέση. 2) Ίδια άσκηση από την άλλη πλευρά, έμφαση στο ξεμαρκάρισμα. 1^η παραλλαγή: Αφού γίνει η διαγώνια πάσα από τον 1 στον 3, ο παίκτης 3 με τον παίκτη 2 εκτελούν συνεργασία 1-2. 2^η παραλλαγή: Αφού γίνει το 1-2 με τον παίκτη 2 και 3, οι παίκτες 3 και 4 εκτελούν 1-2. 3) Η πάσα στον 6 μπορεί να γίνει αφού γίνουν 5 πάσες.

ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 2

ΘΕΜΑ: ΠΑΣΑ	ΤΜΗΜΑ: Κ12 - Κ10 (Αρ. = 12-15)	ΥΛΙΚΑ: Διακριτικά, μπάλες κώνοι ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ώρα και 15 λεπτά
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΧΗΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ	ΟΔΗΓΙΕΣ
Συζήτηση, επίδειξη, απλά μορφή. ΛΕΠΤΑ: 5 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Σε ζευγάρια πάσες στον χώρο ΛΕΠΤΑ: 5 1) Χωρίζουμε τα παιδιά σε τριάδες. Πάσα στον παίκτη απέναντι και υποστήριξη για πάσα επιστροφής. ΛΕΠΤΑ: 10 ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ: 2) Ο παίκτης 1 εκτελεί πάσα στον 2, ο 2 την επιστρέφει στον 1 όπου εκτελεί διαγώνια πάσα στον 3. Ο 3 εκτελεί πάσα στον 4 όπου με οδήγημα επιστρέφει πίσω στην σειρά. 1η παραλλαγή, 2η παραλλαγή ΛΕΠΤΑ: 20 3) 4v4 + 4 Χωρίζουμε τους παίκτες σε δύο ισάριθμες ομάδες, και έχουμε 4 στηρίγματα γύρω από το οριοθετημένο τετράγωνο 25X20. Διατήρηση κατοχής, με την ομάδα που χάνει την μπάλα να κυνηγάει. ΛΕΠΤΑ: 15 4) Τελικό παιχνίδι ΛΕΠΤΑ: 15 ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Διατάσεις αποθεραπείας, συζήτηση ΛΕΠΤΑ: 10	 	1) Ακρίβεια πάσας, ξεμαρκάρισμα, γωνία υποστήριξης . 2) Ίδια άσκηση από την άλλη πλευρά, έμφαση στο ξεμαρκάρισμα. 1^η παραλλαγή: Αφού γίνει η διαγώνια πάσα από τον 1 στον 3, ο παίκτης 3 με τον παίκτη 2 εκτελούν συνεργασία 1-2. 2^η παραλλαγή: Αφού γίνει το 1-2 με τον παίκτη 2 και 3, οι παίκτες 3 και 4 εκτελούν 1-2.