

Врсте упутства и повратне
информације

Услови за увежбавање
моторичких знања

Врсте повратних информација

Две главне су:

- Интринзичне повратне информације - информације које се добијају од система чула и
- Екстринзичне повратне информације - које потичу од спољашњих извора.

GOOD
JOB!



- Позитивне повратне информације

- Негативне повратне информације



Интринзичне повратне информације

- информације које се примају преко система чула вида, проприоцепције и слуха.



Екстринзичне повратне информације

- Свака повратна информација која се добије од инструктора, тренера, терапеута или, чак, пријатеља спада у екстринзичне повратне информације.
- Реквизити као што су штоперица, монитор за праћење срчаног ритма или видео снимак покрета такође су врста екстринзичних повратних информација.



-
- Давање одговарајућих повратних информација један је од најважнијих задатака инструктора.
 - Постоје многа значајна питања у вези са ефикасним екстринзичним повратним информацијама, као што је **одређивање најпогодније врсте информација, прецизност и фреквентност повратних информација као и када дати повратне информације.**

Невербалне форме екстринзичних повратних информација

- могу да потичу од зујалице која се оглашава после лошег извођења или штоперице која показује време трке.
- Екстринзичне повратне информације могу да се дају док је покрет у току, **симултане повратне информације**, или кад се покрет заврши, **завршне повратне информације**.



Вербалне форме повратних информација

- Вербалне повратне информације обезбеђују **познавање резултата (ПР)** или **познавање извођења (ПИ)**. Ово ученицима даје повратне информације о резултату (ПР) и квалитету њиховог извођења (ПИ).
- Већина инструктора или терапеута ставља акценат на резултат извођења (ПР), а не даје довољно конструктивних повратних информација о извођењу покрета (ПИ).
- Повратне информације засноване на резултату често нису адекватне када ученика треба упутити на правилно извођење вештине

Опрема

- Опрема може да се користи за праћење извођења;
- Радарски пиштољи прате брзину избачене лоптице, а штоперице пролазна времена у трчању.
- Можда је за усавршавање замаха у голфу направљено више наставних помагала него за било коју другу моторичку вештину како би се елиминисало њихање и трзаји и олакшао правилан контакт.
- Опрема је такође веома важна за терапеуте којима су потребни специфични апарати као помоћ при ходању, враћању равнотеже или јачању.

Биофидбек

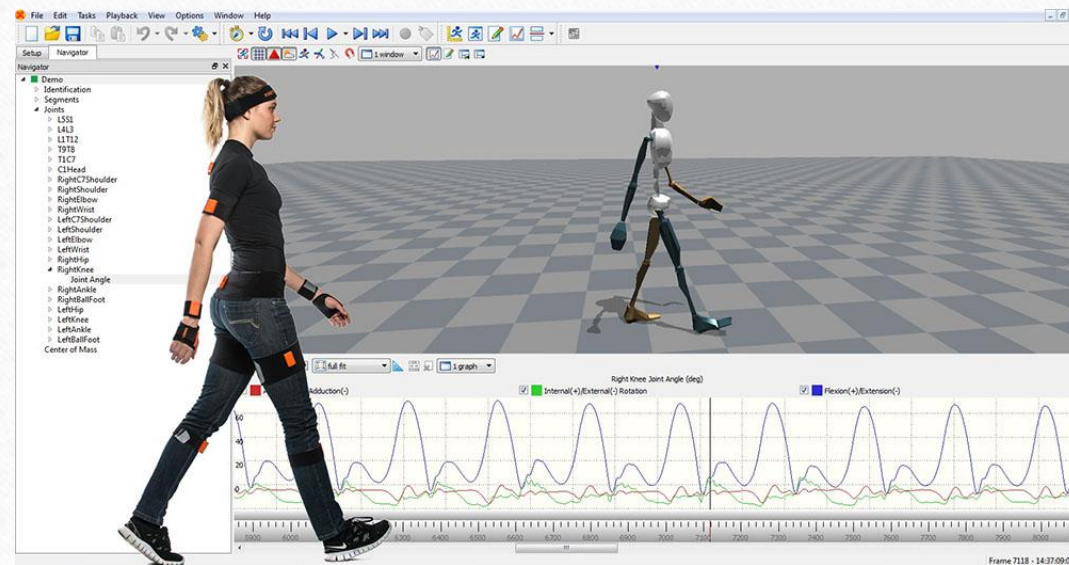
- **Биофидбек** представља екстринзичне повратне информације које обавештавају о активностима физиолошких процеса (Magill, 2007).
- Ове информације дају се како би се обликовало понашање током извођења. Једна од најчешћих форми биофидбека јесте монитор срчаног ритма.
- Монитори крвног притиска и хронометри су други извори који дају биофидбек.

Визуелне повратне информације

- Кинетичке и кинематичке повратне информације су врста познавања извођења, допуњавају интринзичне повратне информације, а показало се да су ефикасније него познавање резултата.



- **Кинематичке повратне информације** су информације о видљивим аспектима покрета, као што су просторно-временске карактеристике покрета, а корисне су за време процеса учења.
- **Форме кинематичких повратних информација** које се најчешће користе су слике, илустрације и видео снимци положаја руку и ногу, брзине или убрзања.



Кинетичке повратне информације

- **Кинетичке повратне информације** су информације о процесима који се налазе у основи покрета као што је сила.
- Графици који представљају кривуље сила-време за неку моторичку вештину корисни су за радње као што је кретање из стартних блокова у трчању и повлачење и пуштање окидача у пуцању.

ДАВАЊЕ ЕФИКАСНИХ ПОВРАТНИХ ИНФОРМАЦИЈА

- Ефикасност повратних информација о тачности и грешкама у великој мери зависи од учениковог нивоа знања, мотивације и заинтересованости.

ВЕРБАЛНЕ ИНСТРУКЦИЈЕ И СИГНАЛИ

- Вербалне инструкције су уобичајен и очекивани елемент припреме за вежбање који се често користи заједно са демонстрацијама.
- Претпоставља се да вербалне инструкције и сигнали (кратке фразе као ”савиј колена”) олакшавају учење и стварају сигурну средину за учење. Ове инструкције морају да буду кратке.

ВЕРБАЛНИ СИГНАЛИ

- Сигнали треба да буду кратки – једна, две или три речи.
- Сигнали треба да буду логички повезани са аспектима вештине које ће иницирати.
- Сигнали могу да иницирају низ од неколико покрета.
- Број сигнала треба да буде ограничен. Сигнализирају се само најважнији елементи извођења вештине.
- Сигнали могу да буду нарочито корисни за усмеравање пажње.
- Сигнали су ефикасни за подстицање посебне ритмичке структуре за низ покрета.
- Сигнали морају да буду благовремени тако да служе за покретање извођења, а не да га ометају.
- Сигнале у почетку треба да говори извођач.

Питања

- 1. Које све форме повратних информација постоје?*
- 2. Шта су интринзичне повратне информације и у чему је њихов значај?*
- 3. На шта се односе екстринзичне повратне информације?*
- 4. Које форме вербалних повратних информација постоје?*
- 5. Које су невербалне форме повратних информација?*
- 6. У којим све активностима су важне кинематичке и кинетичке повратне информације?*
- 7. На шта се односе вербалне инструкције и сигнали?*

ХВАЛА НА ПАЖЊИ