

Các giai đoạn trong quá trình học vận động

Giới thiệu

Hãy xem đoạn video sau: [Introducing Motor Skill Learning](#) [*Giới thiệu về việc học kỹ năng vận động*]

Câu hỏi: Kỹ năng là gì?

Hãy xem đoạn video sau: [Motor learning – stages](#) [*Học vận động – các giai đoạn*]

Câu hỏi: Ta gọi những giai đoạn trong quá trình học này là gì?

Các giai đoạn trong quá trình học vận động

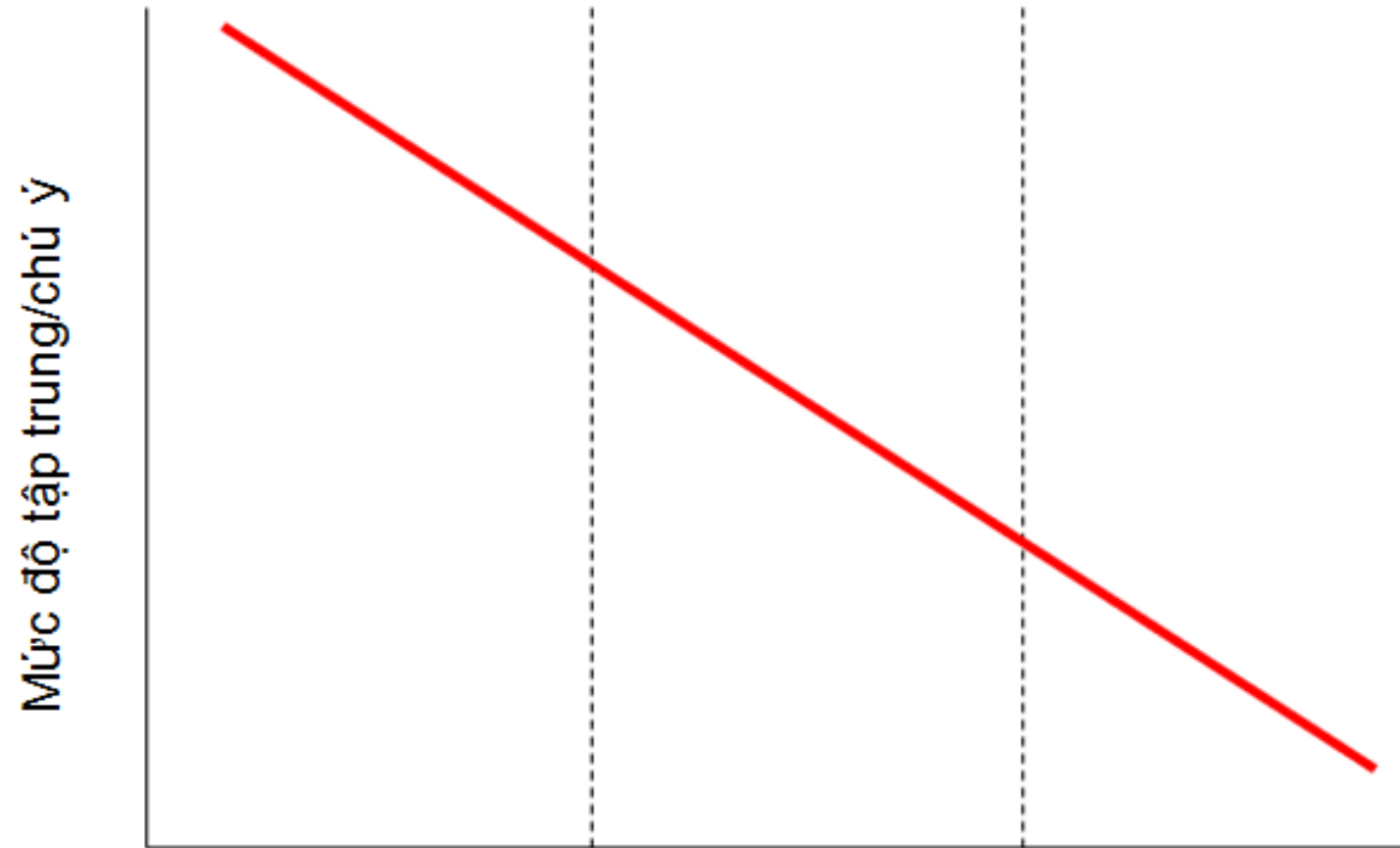
1. Mô hình Ba giai đoạn của Fitts và Posner
2. Các hệ thống mô hình Ba giai đoạn
3. Mô hình Hai giai đoạn của Gentile
4. Các giai đoạn trong quá trình hình thành chương trình vận động

Các giai đoạn học tập: “tiêu chuẩn”

Fitts và Posner

- Giai đoạn nhận thức hay vận động bằng lời
- Giai đoạn liên hệ
- Giai đoạn tự động





Nhận thức

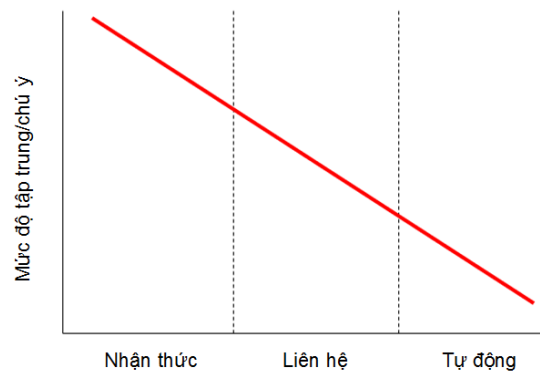
Liên hệ

Tự động

Các giai đoạn của quá trình học

Giai đoạn nhận thức hay vận động bằng lời

- Hiểu các kỹ năng và trình tự
- Sử dụng các quy tắc thực hiện được giải thích rõ ràng theo từng bước
- Cung cấp thông tin rõ ràng (bằng lời), giải thích từng bước về việc thực hiện *kiến thức về kết quả* tổng thể



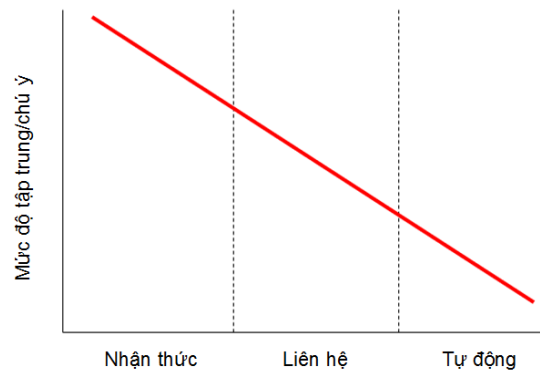
Các giai đoạn của quá trình học

Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

**Phát triển các kiểu mẫu
cử động cơ bản**

Giai đoạn liên hệ

- Trau chuốt các kiểu mẫu cử động
- Xây dựng mối liên kết: nhận biết thành hành động
- Cho biết *kiến thức về kết quả* một cách chi tiết kết hợp với *kiến thức về cách thực hiện* (phản hồi bằng lời, phản hồi bằng video)



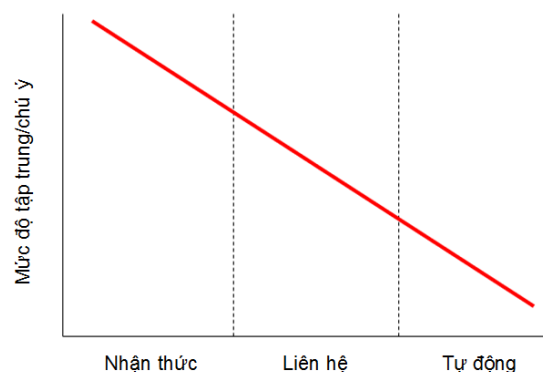
Tinh chỉnh cử động

Các giai đoạn của quá trình học

Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

Giai đoạn tự động

- Cử động là tự động, trở thành hàm ản
- Có thể tập trung vào những chiến lược khác
- Cho biết *kiến thức về kết quả* một cách chi tiết nhưng không cho biết *kiến thức về cách thực hiện* (tránh tập trung vào cách thực hiện!)



Cử động tự động

Các giai đoạn của quá trình học

Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

GIAI ĐOẠN NHẬN THỨC (mới học)
bắt đầu học kỹ năng cơ bản
hiểu về hoạt động
phân tích các kỹ thuật
sử dụng các mô hình



GIAI ĐOẠN LIÊN HỆ
tập trung vào cử động
so sánh hành động với mô hình
phát hiện và sửa lỗi
kỹ năng vẫn chưa nhất quán



GIAI ĐOẠN TỰ ĐỘNG
(vận động viên ưu tú)
hành động tự động
có thể chú ý đến các
khía cạnh môi trường của hoạt động
tập trung vào các
chiến thuật /chiến lược



PSIA-RM

Fitts & Posner Các giai đoạn trong quá trình học kỹ năng vận động

Các giai đoạn trong quá trình học	Các đặc tính	Nhu cầu về sự chú ý & hoạt động	Mô tả thang điểm
Nhận thức	Các cử động chậm, không nhất quán, và không hiệu quả. Cần nhiều hoạt động nhận thức.	<p>Chú ý để hiểu phải cử động những gì để tạo ra một kết quả nhất định. Phần lớn cử động được kiểm soát một cách có ý thức.</p> <p>Các buổi luyện tập tập trung nhiều hơn vào cách thực hiện, ít đa dạng hơn và tích hợp một hình ảnh rõ ràng trong tâm trí (tính kỹ thuật/trực quan).</p>	1: Các yếu tố thiết yếu không được quan sát thấy hoặc không hiện diện. (Nhận thức sớm)
			2: Các yếu tố thiết yếu đang bắt đầu xuất hiện. (Nhận thức muộn)
Liên hệ	Các cử động trơn tru, đáng tin cậy, và hiệu quả hơn. Cần ít hoạt động nhận thức hơn.	<p>Một số phần của cử động được kiểm soát một cách có ý thức, một số được kiểm soát tự động. Các buổi luyện tập liên kết cách thực hiện với kết quả, các điều kiện luyện tập có thể đa dạng.</p> <p>Hình ảnh rõ ràng trong tâm trí ↔ Thực hiện chính xác</p>	3: Các yếu tố thiết yếu xuất hiện, nhưng chưa nhất quán. (Liên hệ sớm)
			4: Các yếu tố thiết yếu xuất hiện thường xuyên ở một mức độ thỏa đáng. (Liên hệ muộn)
Tự động	Các cử động chính xác, nhất quán, và hiệu quả. Cần ít hoặc không cần hoạt động nhận thức.	<p>Cử động phần lớn được kiểm soát tự động. Có thể tập trung vào lựa chọn các chiến lược. Các buổi luyện tập hướng đến kết quả nhiều hơn. Trọng tâm hướng đến gia tăng tâm vận động, tốc độ, khả năng tăng tốc & sử dụng các kỹ năng trong tình huống mới.</p>	5: Các yếu tố thiết yếu xuất hiện thường xuyên, vượt mức yêu cầu. (Tự động sớm)
			6: Các yếu tố thiết yếu xuất hiện liên tục, ở mức cao. (Tự động muộn)

Trích từ [Attention and Motor Skill Learning](#) [Sự tập trung chú ý và Quá trình học vận động]