



Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC

Một phương pháp tiếp cận Vật lý trị liệu theo chức năng
Bài giảng Các hoạt động Vật lý trị liệu (Physical Therapy Activities – PTA)
Roderick Wondergem và Bas van den Meijdenberg

Các mục tiêu học tập

1. KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn có kiến thức về khái niệm **quá trình học vận động**;
2. KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn có kiến thức về khái niệm **học hàm ẩn** và **học tường minh**;
3. KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn có kiến thức về ba **học thuyết về quá trình học vận động**: Học thuyết vòng tròn đóng của Adam (Adams' Closed-loop theory), học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory), Hệ sinh thái (Ecological system);
4. KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn có kiến thức về **các giai đoạn** trong quá trình học vận động.

Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC



1.

Thuật ngữ nào được định nghĩa như sau:

‘Cử động chính xác của các cơ và bộ phận cơ thể với mục đích thực hiện một hành động cụ thể’?

A. Cử động

B. Học vận động

C. Kỹ năng vận động

Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC



2.

Thuật ngữ nào được mô tả như sau:

‘Nếu chúng ta cho bệnh nhân một gợi ý bằng lời lặp đi lặp lại kết hợp với sự trợ giúp bằng thể chất khi thực hiện một cử động, có thể cuối cùng họ sẽ bắt đầu thực hiện cử động đó chỉ với gợi ý bằng lời thôi’?

- A. Điều kiện hoá theo cách kinh điển
- B. Điều kiện hoá thông qua hành động
- C. Huấn luyện cảm giác

Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC



3.

Các chương trình vận động không bao hàm các cử động cụ thể mà chỉ bao hàm những quy luật chung về cử động. Mô hình hoặc học thuyết nào phù hợp với cách mô tả này?

- A. Học thuyết vòng tròn đóng của Adam (Adams' closed-loop theory)
- B. Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's schema theory)
- C. Mô hình sinh thái (The ecological model)

Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC



4.

Quy trình học tập của Fitts và Posner có tên là gì?

- A. Các giai đoạn trong quá trình hình thành chương trình vận động
- B. Các hệ thống mô hình Ba giai đoạn
- C. Mô hình Ba giai đoạn

Quá trình học vận động(1)

CÁC HỌC THUYẾT VỀ QUÁ TRÌNH HỌC VẬN ĐỘNG
> CÁC GIAI ĐOẠN TRONG QUÁ TRÌNH HỌC



5.

Trong giai đoạn nào của quá trình học thì người học cố gắng hiểu kỹ năng, bắt đầu xem xét các kỹ thuật và ghi nhớ những điều cần thực hiện?

- A. Giai đoạn liên hệ
- B. Giai đoạn tự động
- C. Giai đoạn nhận thức

Quá trình học vận động

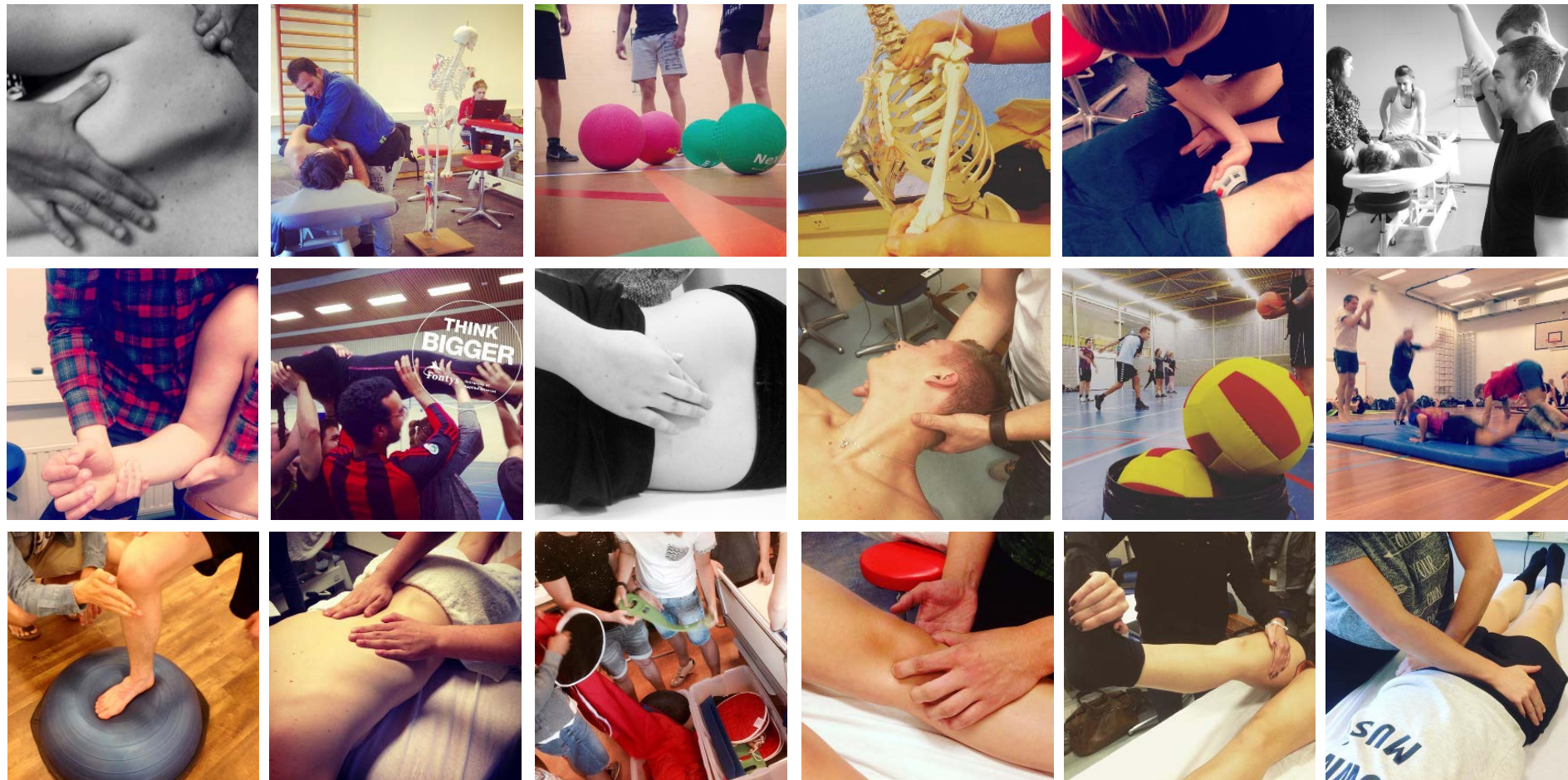
‘Tôi nghe và tôi quên. Tôi thấy và tôi nhớ. Tôi làm và tôi hiểu.’

Khổng Tử

Việc học vận động, một thách thức đối với khách hàng, bệnh nhân và bản thân KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn!



Việc học vận động, một thách thức đối với khách hàng, bệnh nhân và bản thân KTV vật lý trị liệu đang trong quá trình tập huấn!



Hãy nghiên cứu tờ handout này kèm với Motor Control *[Kiểm soát vận động]*

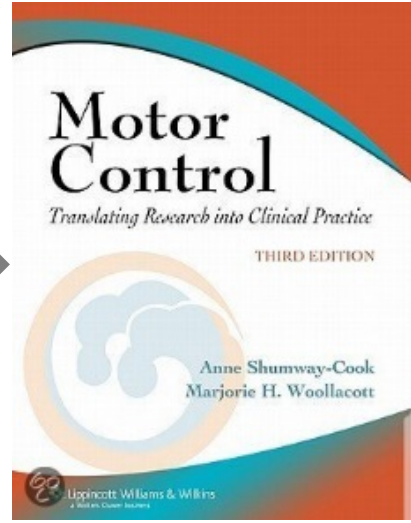
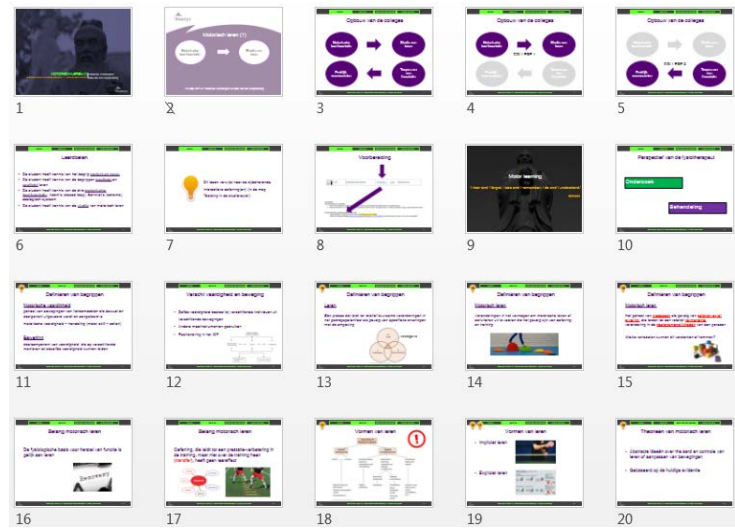
Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



[Tựa đề sách:
Kiểm soát vận động
Chuyên nghiên cứu thành thực hành lâm sàng]



Hãy tạo ra các bài tập tương tác

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



Biểu tượng này nói đến (những) bài tập tương tác tương ứng, trong folder *Examinations [Khám/Lượng giá]* trong lộ trình học tập!

65	Quá trình học vận động – Sự phân loại tiếp theo (hình ảnh)
66	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng tính liên tục
67	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng độ khó
68	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng mức ảnh hưởng của môi trường
69	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng sự tham gia của cơ
70	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng khả năng sắp xếp tổ chức
71	Quá trình học vận động – Tiếp theo – Xếp hạng nhịp độ bước
72	Quá trình học vận động – Tính liên tục
73	Quá trình học vận động – Các định nghĩa
74	Quá trình học vận động – Phản hồi
75	Quá trình học vận động – Các chiến lược học tập – Các mô tả (Kleynen et al)
76	Quá trình học vận động – Các chiến lược học tập – Các ví dụ (Kleynen et al)
77	Quá trình học vận động – Trí nhớ dài hạn, MC Ch2 (Kiểm soát vận động)
78	Quá trình học vận động – Các điều kiện luyện tập
79	Quá trình học vận động – Các học thuyết và mô hình
80	Quá trình học vận động – Các kiểu đường cong về khả năng thực hiện (hình ảnh)

Anh/chị cần những tờ bài tập (worksheet) này trước và trong khi hoạt động nhóm

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Studieonderdelen - P1.2 - A functional approach to Physiotherapy

Inhoud > SOURCES > FORMS >

- Core
- Activity overview
- Sources
 - Appendices
 - Articles
 - Video
 - Forms
 - FOR Anamnesis feedb
 - FOR Appointment with
 - FOR Gait analysis list
 - FOR PM form
 - FOR PM form instructi
 - FOR Worksheet PTA3 -
 - FOR Worksheet PTA4 -
 - FOR Worksheet PTA8 -
 - FOR Worksheet PTA9 -
 - Literature

Các mẫu phiếu

- CHO phản hồi về tiền sử bệnh
- CHO buổi hẹn với giáo viên
- CHO danh sách Nijmegen phân tích dáng đi (từ văn bản hướng dẫn của KNGF về đi cách hồi ngất quăng)
- CHO các mẫu phiếu buổi chiều
- CHO các hướng dẫn cho mẫu phiếu buổi chiều
- CHO Tờ bài tập Worksheet PTA3 – Kỹ năng của anh/chị trong khi chơi thể thao
- CHO Tờ bài tập Worksheet PTA4 – Các hình thức học tập
- Tờ bài tập Worksheet PTA8 – Đưa ra phản hồi
- Tờ bài tập Worksheet PTA9 – Kiểu mẫu dáng đi

QUAN TRỌNG!

Cấu trúc của các bài giảng

Lời khuyên về học tập

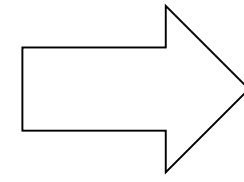
Bối cảnh

Các định nghĩa

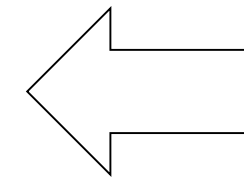
Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Các học thuyết về quá trình học vận động



Các giai đoạn trong quá trình học



Các hình thức huấn luyện

Áp dụng các học thuyết



Cấu trúc của các bài giảng



Cấu trúc của các bài giảng

Lời khuyên về học tập

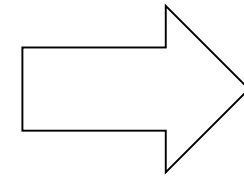
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

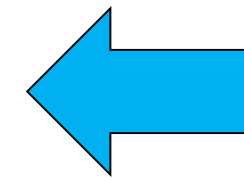
Các giai đoạn trong quá trình học

Các học thuyết về quá trình học vận động



BÀI GIẢNG 2

Các giai đoạn trong quá trình học



Các hình thức huấn luyện

Áp dụng các học thuyết



Chuẩn bị

Lời khuyên về học tập

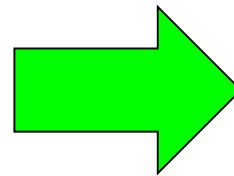
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Các học thuyết về quá trình học vận động



Các giai đoạn trong quá trình học

BÀI GIẢNG 1

Bài tập chuẩn bị (0.5 SLH)

- Đọc Chương 2 của Motor Control [*Kiểm soát vận động*] cho đến phần “The Recovery of Function” [*Sự hồi phục chức năng*].
- Hãy xem đoạn video sau: [Introducing Motor Skill Learning](#) [*Giới thiệu về việc học kỹ năng vận động*] và trả lời câu hỏi: kỹ năng là gì?

Introducing Motor Skill Learning

<https://www.youtube.com/watch?v=LYEPyb9g2SE>



Quan điểm của KTV vật lý trị liệu

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Lượng giá Điều trị

73

Các định nghĩa



Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Kỹ năng vận động = hành động

kỹ năng vận động là cử động chính xác của các cơ và bộ phận cơ thể với mục đích thực hiện một hành động cụ thể

Cử động

một phần của kỹ năng, có thể được thực hiện theo những cách khác nhau và mang lại cùng một kết quả

Sự khác biệt giữa kỹ năng và cử động

Lời khuyên về học tập

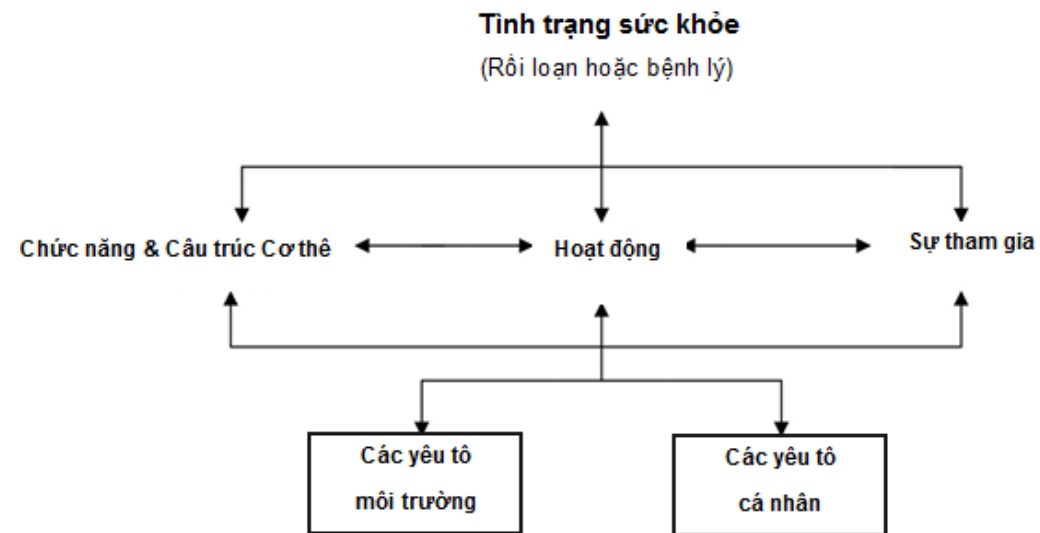
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- Cùng một kỹ năng vận động, nhưng ở mỗi cá nhân sẽ bao gồm những cử động khác nhau
- Sử dụng những công cụ đo lường khác nhau
- Khía cạnh khác nhau trong khuôn khổ ICF





Định nghĩa của các thuật ngữ

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

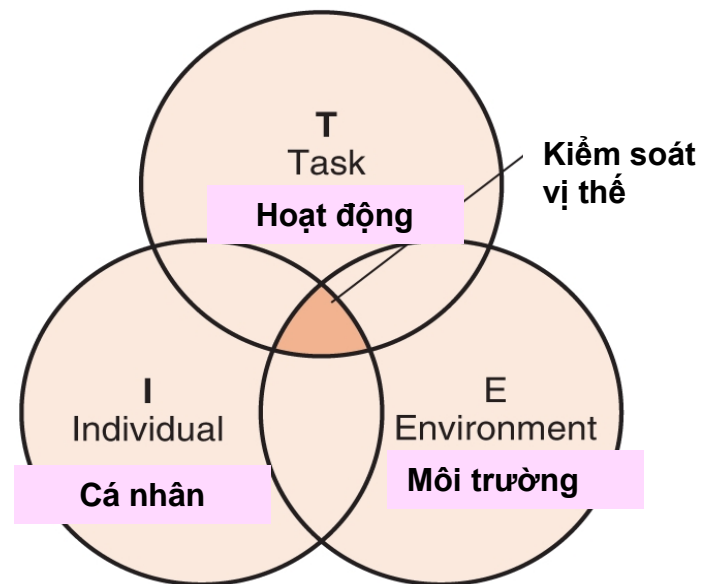
Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Học

Một quy trình mang lại những thay đổi tương đối bền vững về tiềm năng hành vi do có được những trải nghiệm cụ thể với môi trường



Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins





Định nghĩa của các thuật ngữ

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

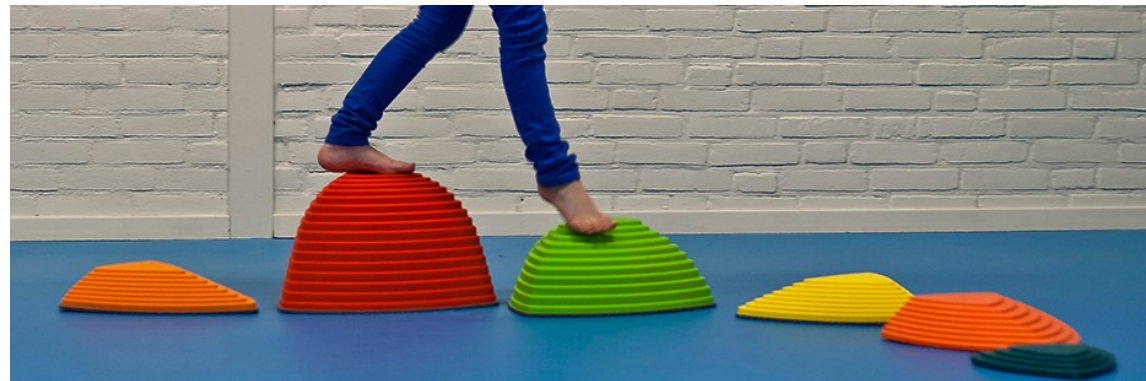
Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Học vận động

Những thay đổi về khả năng thực hiện nhiệm vụ hoặc hoạt động vận động mà là kết quả của việc tập bài tập và huấn luyện





Định nghĩa của các thuật ngữ

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Học vận động

Toàn bộ các quy trình là kết quả của việc tập bài tập và / hoặc trải nghiệm, dẫn đến sự thay đổi tương đối lâu dài trong khả năng thực hiện hành vi của một người.



Quan trọng cho quá trình học vận động

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Nền tảng sinh lý để huấn luyện quá trình học bình đẳng

Các kỹ năng học và tính đa dạng

Kỹ năng học / quy luật huấn luyện	Tính đa dạng
<u>Các quy luật huấn luyện chung</u>	<u>Tính đa dạng của bệnh nhân</u>
<u>Ước chế các cơn đau và thư giãn</u>	<u>Các cử động chủ động và thụ động</u>
<u>Di động/di chuyển</u>	<u>Các bài tập tri liệu chức năng</u>

Quan trọng cho quá trình học vận động

Lời khuyên về học tập

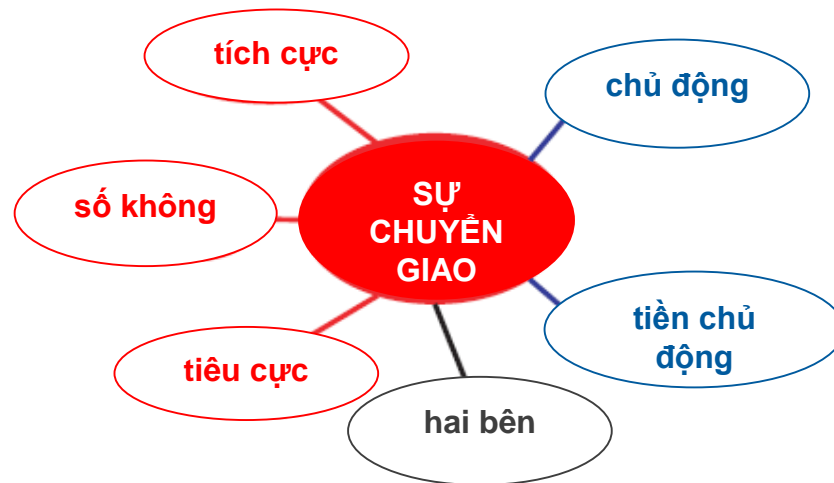
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Mức độ hiệu quả của bài tập trong đó sự thay đổi diễn ra trong quá trình huấn luyện nhưng không diễn ra ngoài quá trình đó (**chuyển giao**), thì vẫn không phải là học!





Các hình thức học tập



IMPORTANT



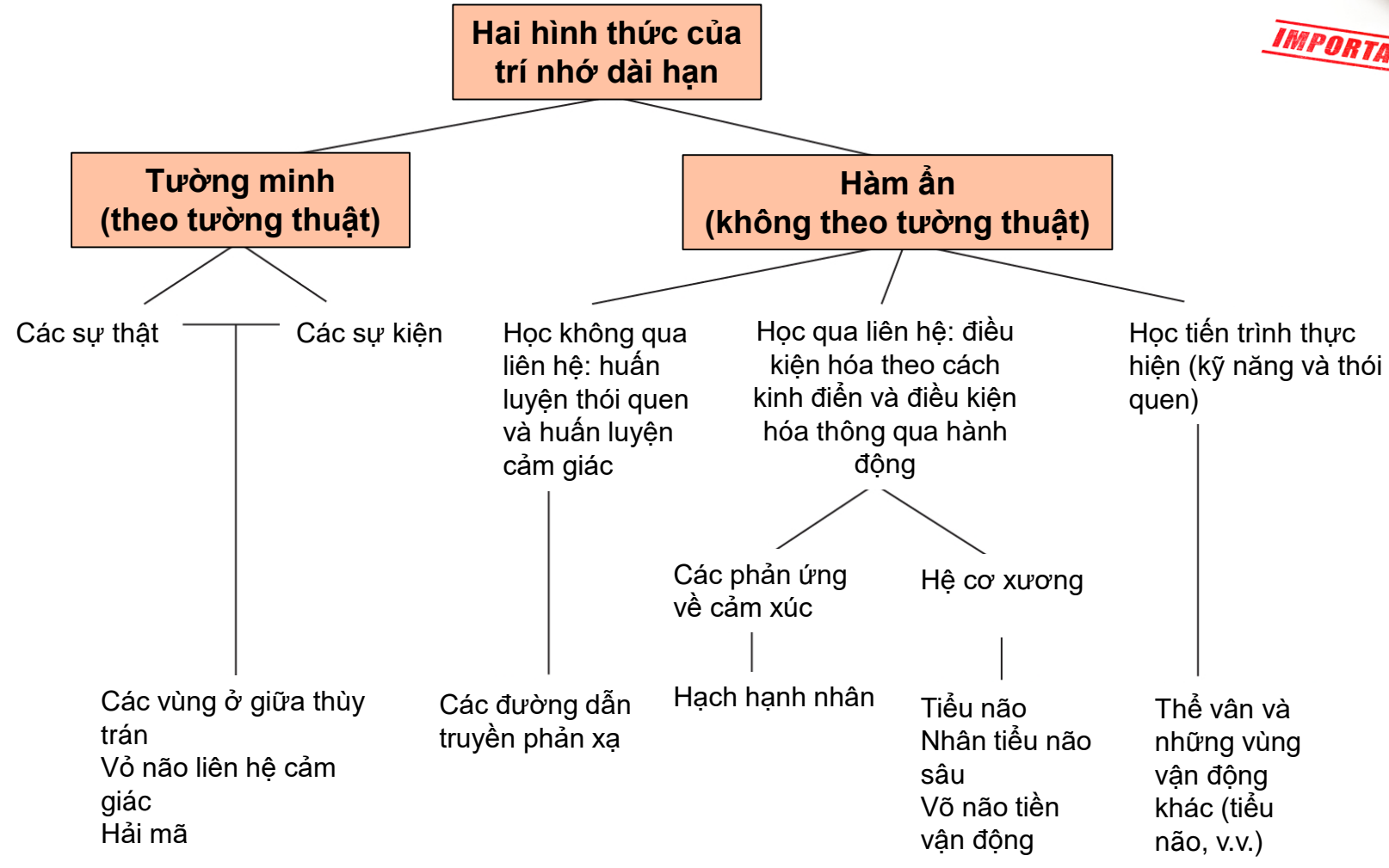
Lời khuyên về học tập

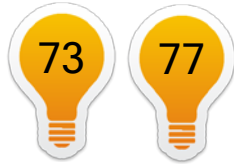
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học





Các hình thức học tập

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Học tường minh



Học hàm ẩn





Hàm ẩn so với Tường minh

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



‘Choking under pressure’ [*‘Nghệt thở vì áp lực’*]

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Huấn luyện kỹ năng vận động:
‘Choking under pressure’ [*‘Nghệt thở vì áp lực’*]





Các học thuyết về quá trình học vận động

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Mục tiêu: mô tả 3 học thuyết chủ yếu !

- Học thuyết vòng tròn đóng của Adam (Adams' Closed-loop theory)
- Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)
- Hệ sinh thái (Ecological system)



Học thuyết vòng tròn đóng của Adam (Adams' Closed-loop theory)



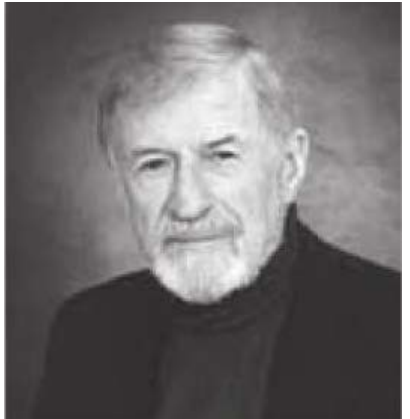
Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

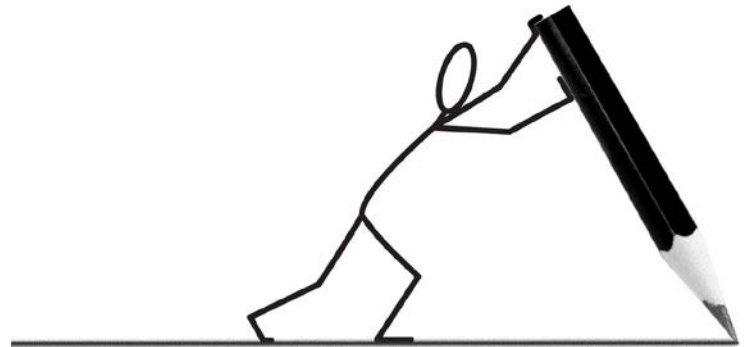
Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



Jack Adams



79

Học thuyết vòng tròn đóng của Adam (Adams' Closed-loop theory)

Vòng tròn đóng (Closed-loop)

- Sử dụng phản hồi về cảm giác để cử động
- Phát hiện lỗi bằng cách so sánh cử động với thông tin đã được lưu trữ
- Có sự 'truy hồi trí nhớ'
- Có sự 'truy hồi nhận biết'

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



Dr. Richard Schmidt

Giáo sư về học vận động
Người sáng lập Học thuyết giản đồ





Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- Giản đồ (Schema): một sự tái hiện trừu tượng về thực tại
- *Kiểm soát vòng tròn mở (Open-loop control)*
- Các chương trình vận động không bao hàm các cử động cụ thể mà chỉ bao hàm những quy luật chung về cử động



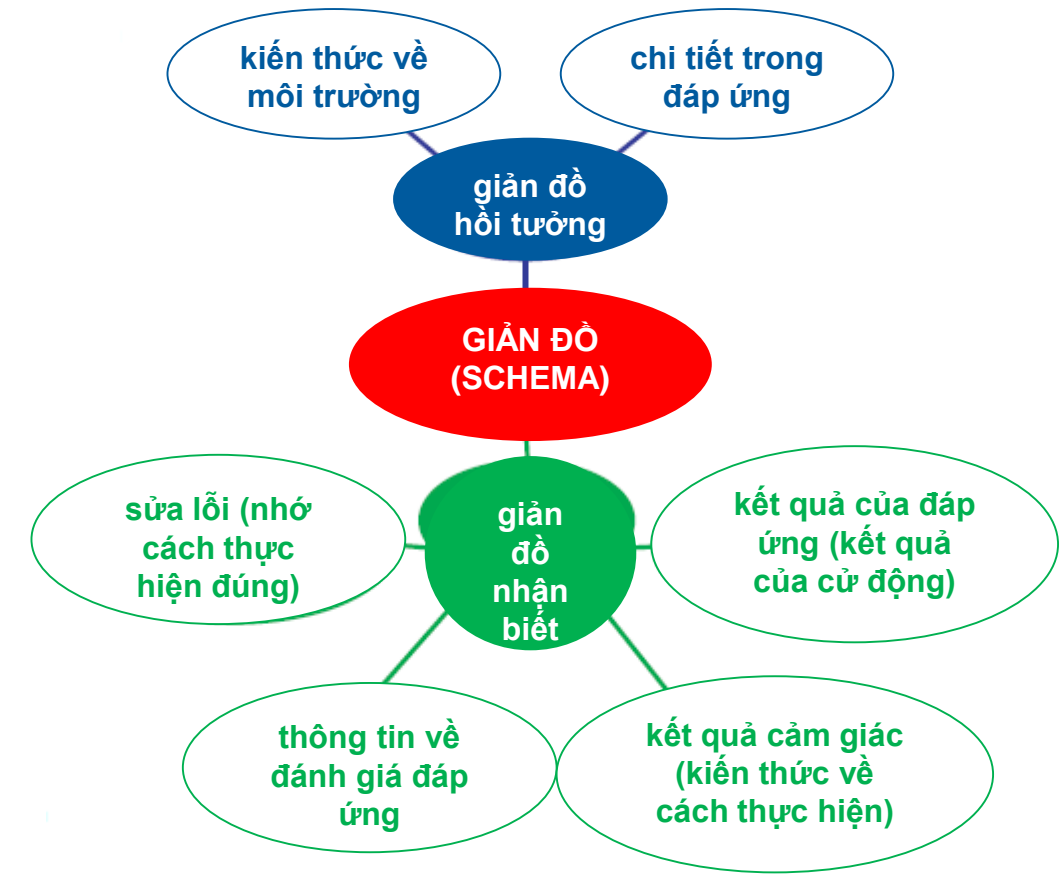


Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)

Hai **giản đồ** quan trọng:

1. Giản đồ hồi tưởng
(Recall schema)

2. Giản đồ nhận biết
(Recognition schema)



Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học





Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

1. Giản đồ hồi tưởng (Recall schema)
bao gồm tất cả thông tin cần thiết để bắt đầu một cử động có liên quan

2. Giản đồ nhận biết (Recognition schema)
những thông tin cần thiết để sửa lỗi và nhớ cách thực hiện đúng





Học thuyết giản đồ của Schmidt (Schmidt's Schema theory)

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học





Hệ sinh thái (Ecological system)

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học



Karl Newell

“Con người phát triển thành một hệ thống phức tạp bao gồm các mối quan hệ và bị ảnh hưởng bởi những mặt khác nhau của môi trường. Một cái nhìn tổng thể.”

Hệ sinh thái (Ecological system)

Lời khuyên về học tập

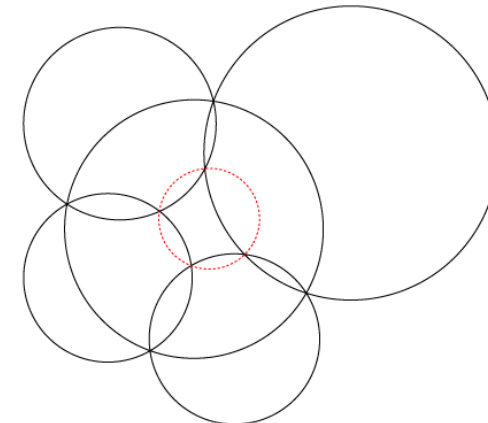
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- Hệ thống nhận biết và hành động đều có liên quan khi một kỹ năng được tối ưu hóa
- Khám phá không gian nhận cảm / vận động để có các chiến lược tối ưu
- Anh/chị đang học vì những thông tin quan trọng về cảm giác (nhận biết) được chuyển thành hành động





Các giai đoạn trong quá trình học vận động

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Mục tiêu: mô tả 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”

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Fitts và Posner

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



Giai đoạn nhận thức hay vận động bằng lời

Lời khuyên về học tập

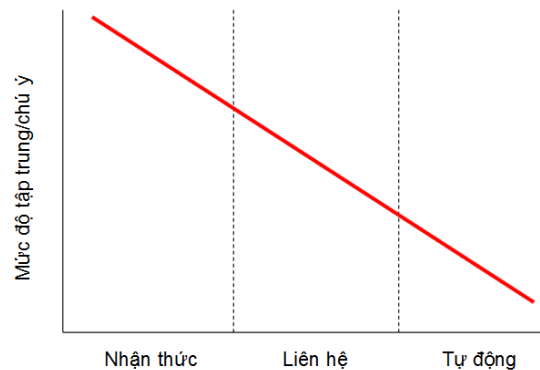
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- 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

Lời khuyên về học tập

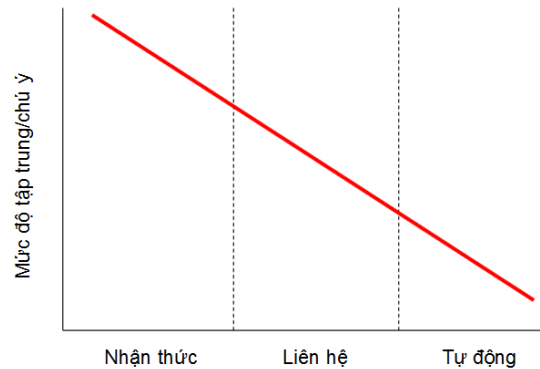
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- 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)



Các giai đoạn của quá trình học

Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

Tinh chỉnh cử động

Giai đoạn tự động

Lời khuyên về học tập

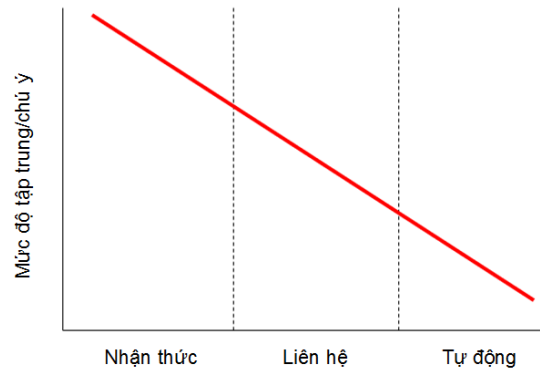
Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

- Cử động là tự động, trở thành hàm ẩn
- 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!)



Các giai đoạn của quá trình học

Copyright © 2012 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

Cử động tự động

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Các giai đoạn trong quá trình học vận động

Biemisjoe YouTube
Kanaalinstellingen



Bài tập kết luận

Lời khuyên về học tập

Bối cảnh

Các định nghĩa

Các học thuyết về quá trình học vận động

Các giai đoạn trong quá trình học

Bài tập sau bài giảng (2 SLH)

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

1. Ta gọi những giai đoạn trong quá trình học này là gì?
2. Hãy vẽ một mô hình ba giai đoạn cho bản thân.

Chúng ta sử dụng học thuyết ‘các giai đoạn trong quá trình học’ trong chương trình học của chúng ta, nhưng nó cũng có những hạn chế của nó. Anh/chị có thể xác định những hạn chế này không?

Từ lý thuyết đến thực tiễn: [Các giai đoạn trong quá trình học: Lĩnh hội kỹ năng – Giáo dục thể chất, Thể thao \(Các kỹ năng vận động\)](#)

Hãy chọn một môn thể thao mà anh/chị đã từng chơi (vd: bóng đá, chạy đua, quần vợt, bơi lội, v.v.). Hãy chọn một kỹ năng là một phần trong môn thể thao của anh/chị. Hãy mô tả anh/chị đã trải nghiệm các giai đoạn của Fitts & Posner như thế nào trong khi anh/chị học kỹ năng này (vd: rê bóng, xoay người, nhắm vào rổ, gậy rổ cho đối thủ) khi anh/chị chơi môn thể thao này. **Hãy đem theo đoạn mô tả của anh/chị đến buổi làm việc nhóm đầu tiên.**

