

Streszczenie

Określenie optymalnego programu uczenia się i doskonalenia techniki uderzeń w tenisie stołowym jest problemem dynamicznym i wielowymiarowym, gdyż efekt uczenia się czynności ruchowych zależy od wyjściowego poziomu umiejętności zawodnika, trudności zadania oraz poziomu interferencji kontekstowej. Manipulując kolejnością lub schematem ćwiczeń, uczeń konsekwentnie zmienia poziom interferencji kontekstowej w trakcie uczenia się czynności ruchowych. Interferencja kontekstowa to zakłócenia występujące w procesie uczenia się, które wynikają z wykonywania w określonej kolejności różnych czynności ruchowych. Pomimo licznych badań w tym obszarze nadal brakuje wystarczających dowodów naukowych uzasadniających zasadność stosowania różnych programów uczenia się i doskonalenia dokładności uderzeń techniką bekhendową w tenisie stołowym przez zawodników średnio i wysoko zaawansowanych.

Celem badań była ocena efektu uczenia się i doskonalenia dokładności uderzenia bekhendowego w tenisie stołowym przy zastosowaniu różnych programów treningu u zawodników na etapie szkolenia ukierunkowanego.

Udział w badaniu wzięło 64 zawodniczek i zawodników tenisa stołowego, którzy losowo zostali przydzieleni do 4 grup eksperymentalnych: grupy realizującej program blokowy (GB), grupy ćwiczącej według programu losowego (GL), grupy samoregulowanego uczenia się (GSR) i grupy realizującej program „trafiasz – przechodzisz do kolejnego zadania / nie trafiasz – powtarzasz kolejny raz” (GWSLS). Metodą badań był eksperyment. Badani uczyli się i doskonalili dokładność uderzenia bekhendowego w tenisie stołowym według określonego programu: blokowego, losowego, samoregulowanego uczenia się i „trafiasz – przechodzisz do kolejnego zadania / nie trafiasz – powtarzasz kolejny raz”. Zadaniem badanych było zdobycie jak najwyższej liczby punktów poprzez trafianie piłką w trzy cele o różnym poziomie trudności, które były zaznaczone na stole tenisowym. Do oceny dokładności uderzeń wykorzystany został test opracowany przez Pooltona i współautorów (2006). Podczas procesu nabywania umiejętności każdy uczestnik wykonał łącznie 630 uderzeń, z czego 45 uderzeń zostało wykonanych w trzech seriach podczas czternastu sesji treningowych. W trakcie każdego z testów: testu oceniającego poziom wyjściowy badanych, testu umiejętności, testów trwałości uczenia się i testu transferu, uczestnicy wykonali po 90 uderzeń w trzech seriach.

Stwierdzono, że w zakresie bezpośredniego efektu dokładność wykonania zadania podczas procesu nabywania umiejętności była najwyższa w przypadku programu „trafiasz – przechodzisz do kolejnego zadania / nie trafiasz – powtarzasz kolejny raz”. Grupy uczące się według programu losowego i samoregulowanego uczenia się uzyskały istotnie statystycznie wyższą dokładność (liczbę punktów) w opóźnionym teście trwałości uczenia się niż grupa ćwicząca według programu blokowego. Na podstawie wielkości efektu standardowego (d) Cohena wykazano, że GSR miała najwyższy efekt uczenia się i doskonalenia umiejętności w opóźnionym teście trwałości uczenia się w porównaniu do pozostałych grup z narzuconym schematem ćwiczeń.

Słowa kluczowe: interferencja kontekstowa, samoregulowane uczenie się, program blokowy, program losowy, uczenie się motoryczne