

## FORMY UČENÍ aneb implicitní a explicitní učení

### UČENÍ

Učení spolu s hrou a prací patří k základním lidským činnostem. Učením získává člověk všechny své vědomosti, dovednosti, zdokonaluje své schopnosti a osvojuje si nejrůznější postoje, normy a způsoby hodnocení.

### MOTORICKÉ UČENÍ

Motorické učení je specifická forma učení charakterizovaná zejména osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti.

### JAK TEDY EFEKTIVNĚ NAUČIT HRÁČE POTŘEBNÉ DOVEDNOSTI SOUČASNĚ S KREATIVNÍM HERNÍM MYŠLENÍM?

Odověď hledejme ve formě učení, tzn. jakým způsobem si hráči danou dovednost nebo znalost osvojí.

### FORMY UČENÍ



#### EXPLICITNÍ UČENÍ = instrukce/dril

- aktivní proces, ve kterém je pozornost soustředěna na objasnění struktury prezentované informace



#### IMPLICITNÍ UČENÍ = pokus/chyba

- probíhá nezáměrně, nevědomě. Je procesem, ve kterém jsou vědomosti vytvářeny nezávisle na uvědomění si, co bylo osvojeno.

## IMPLICITNÍ UČENÍ

Bylo zjištěno, že **implicitní paměť je více účinná a je nadřazena** explicitní paměti ve třech následujících souvislostech:

- za prvé bylo prokázáno, že je podstatně trvalejší nežli explicitní paměť (Allen Reber 1980)
- za druhé bylo prokázáno, že má mnohem větší kapacitu než explicitní paměť (Standing 1973, Rulving a kol. 1982)
- za třetí – a to je nejdůležitější – bylo prokázáno, že je nezávislá na míře pozornosti.

### Výhody implicitního učení

- vede k rychlejšímu rozvoji jedince
- vytváří kreativitu
- vede k větší aktivitě a angažovanosti jedince
- naučené dovednosti jsou více odolné vůči psychickým stresům



### Metody implicitního učení

- Metafory
- Externí zaměření
- Učení bez chyb
- Rozdílové učení („Differential learning“)
- Vytvoření efektivních situací

### Jak to tedy vypadá v praxi na hřišti?

## METAFORY

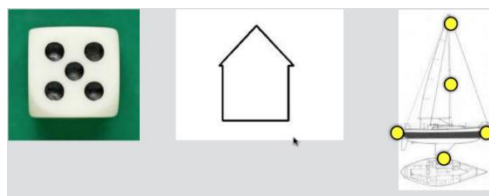
Používají se k vysvětlení něčeho komplexnějšího s něčím, co je všem známé nebo blízké.

Příklady pro rozestavení na hřišti (hráči lépe ve hře zareagují a porozumí např. domečku než instrukci 2-2-1).

„Vidím si na hodinky“ – základní uchopení hokejky

„Horká brambora“ – při hře, kdy chceme, aby míček byl co nejrychleji odehrán

„Bomba“ – povel pro situace, kdy jsou všichni u míčku



## EXTERNÍ ZAMĚŘENÍ

Soustředím se na výsledek, ne na to, co dělám, procvičuji.



Nácvik periferního vidění (modrá, zelená, žlutá ...)



Nácvik příjmu míčku v těsném prostoru

## UČENÍ BEZ CHYB

Způsob, jak hráčům posilovat sebevědomí tím, že danou dovednost zvládnou.



Nácvik úderu – velký a lehký míč

## MOŽNOSTI, JAK PŘIZPŮSOBIT CVIČENÍ PODLE ÚROVNĚ HRÁČŮ

### Přizpůsobte trénink úrovní sportovců



Účastníci/hráči	Méně hráčů (individual -> partner -> skupina)	Více hráčů
Pomůcky	žádný, pomalé provedení Malé pomůcky Velké pomůcky Lehké a velké	malé, rychlé provedení Velké pomůcky Malé pomůcky Težké a malé
Hod Chytání Kop		
Čas	Více času na provedení	Méně času na provedení
Rychlost	pomalou	rychle
Prostor	velký	malý
Omezení prostoru při hře	Tým v držení míčku– více prostoru Tým bez míčku– méně prostoru	Tým v držení míčku– méně prostoru Tým bez míčku– více prostoru
Pravidla	málo	více
Speciální úkoly	více	méně
Možnosti řešení	málo	více
Interakce s ostatními	méně	více
Vymezení pohybu /nahrávek	více	méně
„Safety zones“ - bezpečné zóny	více	méně

## ROZDÍLOVÉ UČENÍ

Způsob, jak se naučit dovednost či pohyb za různých podmínek. Různorodost a proměnlivost rozvíjí schopnost adaptace. „**Hráč s nejlepší schopností se adaptovat v různých situacích bude ten nejlepší**“.

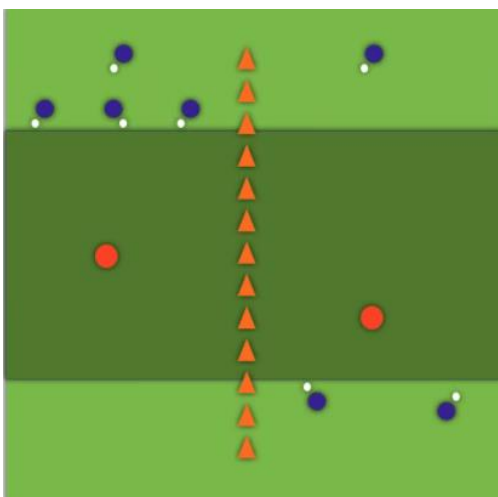
**Příklad** – driblink na jedné noze, se zavřenými očmi, druhou stranou hokejky, s tenisákem, v kleče, v rukavicích

1. Tradiční metoda = metoda motorického opakování tzv. dril
2. „Differential learning“ – rozdílové učení
  - snaží se zlepšit technické dovednosti prostřednictvím variací -> tyto odchylky (rozdíly) při provádění se proto nepovažují za chyby, ale naopak za dostatečnou potřebu vyvolat samoorganizační proces učení hráče
  - pohyby podléhají neustálým výkyvům v důsledku neustále se měnících herních situací a nelze je přesně opakovat
  - kvalitativní hodnocení technik proto není o estetice (ideální obrázek techniky), ale o tom, zda je provedení v odpovídající situaci úspěšné (technika vhodná pro danou situaci).
  - kromě toho jsou pohyby individuální, což znamená, že se nikdo nepohybuje stejným způsobem jako jiná osoba

## VYTVÁŘENÍ EFEKTIVNÍCH SITUACÍ

Cílem je naučit hráče rychle přemýšlet a rozhodovat se.

Hráči musí přijít na vlastní řešení, to je způsob implicitního učení. Trenér může měnit pravidla a tím vytvářet nové situace.



„Dostaň se na druhý břeh a získej bod“ – rozvoj rozhodování



„Dostaň míček na druhý břeh“ - uvolnění pro příjem nahrávky a fejkování (naznačování)



„Sken“ před příjmem míčku



Pozn. jakmile je míček rozehrán, bránící hráč vybíhá od kuželek a hra pokračuje 2 na 2.



„Zabraň vstupu do svého čtverce“ – hráči hledají vlastním způsobem, jak se dostat s míčkem dovnitř (fejkování, rychlost provedení atd.)  
Variace 2 na 1...



## Závěr?

Nejde jen o to, co chcete hráče naučit, ale důležitým aspektem je i **jakým způsobem**.

Marián Jelínek o implicitním a explicitním učení: „*Implicitnost sama o sobě je nepostradatelnou věcí při tvorbě vztahu k danému sportu. Bez určité míry explicitního učení se ale neobejde. Pokud by bylo dítě ponecháno bez dozoru, respektive bez dohledu, který by ho mohl usměrňovat a dávat cenné rady, mohlo by získat návyky, kterých by se v pozdějších letech jen těžce zbavovalo. Pokud implicitní učení přeskochíme a jdeme hned na explicitní, nepodaří se nám hráče rozvinout natolik, jako se nám například dařilo rozvíjet hráče naganské éry.*“

Implicitní a explicitní je třeba vzhledem k věku hráče vhodně kombinovat. Zvláště u nejmenších dětí by mělo převládat implicitní učení.

*Zdroje: Erasmus+ program*

