

דף הבית > אודות המכללה < פרסומי המכללה < כתב העת "בתנועה" < כרך ג' חוב' 1
(מאי, 1995) <

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

**חשיבות הגיוון (variability) בתהליכי למידה של מיומנויות מוטוריות: מהות,
עקרונות ומקרה ייחודי**

שני סוגי אימונים בלמידה מוטורית נחקרו רבות במשך השנים: האימון החדגוני והאימון המגוון. אימונים אלו מבוססים על שתי תיאוריות בלמידה מוטורית המנוגדות, במידה מסוימת, והם משקפים צורות שונות של תרגול המיומנות המוטורית הנרכשת. מחקרים רבים הבליטו את עליונות האימון המגוון על פני האימון החדגוני במגוון רחב של מיומנויות מוטוריות.

במאמר זה נבחנת חשיבותו של האימון המגוון בתהליכי למידה של מיומנויות מוטוריות, ויש בו המלצה למורה לחינוך הגופני ולמאמן הספורט לשנות, עד כמה שניתן, את אופן ביצוע המיומנות הנלמדת כדי ליצור הרחבה של הסכימה התנועתית וכדי ליצור הזדמנויות של העברה בתהליכי למידה של מיומנויות מוטוריות שונות. במטרה להמחיש את היישום של עקרונות האימון החדגוני והאימון המגוון בסביבות למידה טבעיות, כמו בשיעורים לחינוך הגופני, נערך מחקר שדה על אוכלוסיה של 118 תלמידים הלומדים בבית הספר היסודי. אוכלוסיית הלומדים אומנה בחלקה בשיטת האימון החדגוני ובחלקה בשיטת האימון המגוון. אף על פי שלא נתגלו הבדלים במחקר השדה, מומלץ ליישם את עקרונות האימון המגוון במהלך השיעורים לחינוך הגופני. המאמר מתבסס על מחקר שדה כדי להדגים יישום של סוגי אימונים בלמידה מוטורית במסגרת עבודה מעשית עם לומדים בבתי הספר.