

Teaching sport skills in students

Athanasios Kolovelonis & Marios Goudas (2016)

[Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες σε παιδιά]. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.

Αθανάσιος Κολοβελώνης, Μάριος Γούδας

Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά

Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης,
αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στη Φυσική Αγωγή
και στον παιδικό αθλητισμό

 **Αφοί Κυριακίδη**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.

ISBN 978-960-602-118-3

© 2016

Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε.

Επισκόπου Κίτρου Νικολάου 4
546 35, Θεσσαλονίκη
Τηλ. 2310.208.570 - Fax 2315.550.889

Αθανάσιος Κολοβελώνης

Μάριος Γούδας

www.afoikyriakidi.gr

www.fb.com/afoikyriakidi

info@afoikyriakidi.gr

Σύμφωνα με το Ν. 2121/1993 και τη διεθνή σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο, (ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο), τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια εκδότη.

Περιεχόμενα

	Σελ.
Περιεχόμενα	1
Πρόλογος	5
Μέρος 1°. Οι μαθητές και οι νεαροί αθλητές ως ενεργητικοί φορείς της μάθησης	9
Εισαγωγή	9
Η αυτο-ρύθμιση της μάθησης	10
Χαρακτηριστικά αυτο-ρυθμιζόμενων μαθητών	11
Σημασία της αυτο-ρύθμισης της μάθησης	12
Η κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης	13
Η διαδικασία της αυτο-ρύθμισης: Το κυκλικό μοντέλο	14
Η φάση της πρόνοιας	15
Η φάση της απόδοσης	15
Η φάση του αυτο-αναλογισμού	16
Η ανάπτυξη της αυτο-ρύθμισης: Το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων	17
Επίπεδο της παρατήρησης	17
Επίπεδο της προσομοίωσης	18
Επίπεδο του αυτο-ελέγχου	18
Επίπεδο της αυτο-ρύθμισης	19
Ερευνητικά δεδομένα	20
Μέρος 2°. Μοντέλο διδασκαλίας αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων	25
Εισαγωγή	25
Η διδακτική προσέγγιση	26
Φάση 1: Γνωστική φάση	28
Τεχνικές οδηγίες	28
Επίδειξη της δεξιότητας	30
Φάση 2: Υποστηριζόμενη εξάσκηση	30
Παροχή ανατροφοδότησης από τον καθηγητή	30
Άσκηση με το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας	32
Φάση 3: Αυτόνομη εξάσκηση	36
Καθορισμός στόχων	36
Αυτο-παρακολούθηση	39
Αυτο-ομιλία	40
Άσκηση με το στυλ αυτο-ελέγχου	42
Φάση 4: Αυτο-ρυθμιζόμενη εξάσκηση	44
Προσαρμόζοντας τη διδακτική προσέγγιση	46

Πλεονεκτήματα της διδακτικής προσέγγισης	47
Μέρος 3°. Διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων με τη διδακτική προσέγγιση	51
Οδηγίες εφαρμογής των πλάνων μαθημάτων	51
Γενικές πληροφορίες	51
Δομή και φιλοσοφία σχεδιασμού των πλάνων μαθημάτων	52
Δομή και περιεχόμενο ημερήσιου πλάνου μαθήματος	55
Υποστηρικτικό υλικό	59
Χρήση δοκιμασιών	59
Η διδασκαλία του σουτ στην καλαθοσφαίριση	61
Η διδασκαλία της τρίπλας στο ποδόσφαιρο	75
Η διδασκαλία του σερβίς από κάτω στην πετοσφαίριση	91
Η διδασκαλία της βασικής ρίψης και της υποδοχής της μπάλας στη χειροσφαίριση	107
Η διδασκαλία της τεχνικής τρεξίματος και των εκκινήσεων στον στίβο	125
Η διδασκαλία της κυβίστησης και της ανακυβίστησης στην ενόργανη	143
Ενότητα διδασκαλίας δεξιοτήτων Καλαθοσφαίρισης στην Α΄ γυμνασίου	163
Βιβλιογραφία	215

Πρόλογος

Η μάθηση βασικών κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων αποτελεί βασικό στόχο τόσο στο μάθημα της φυσικής αγωγής όσο και στις αθλητικές ακαδημίες και στους συλλόγους. Ένα άτομο θεωρείται εκπαιδευμένο στη φυσική αγωγή όταν έχει μάθει δεξιότητες που του επιτρέπουν να συμμετέχει σε ποικιλία αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων. Η γνώση αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και να υιοθετήσουν ως δια βίου συνήθεια την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής, ο καθηγητής έχει να διδάξει στους μαθητές του πολλές κινητικές και αθλητικές δεξιότητες από διαφορετικά αθλήματα. Ο διδακτικός χρόνος, τα υλικά και οι διαθέσιμες εγκαταστάσεις είναι όμως συχνά περιορισμένα. Επίσης, στις αθλητικές ακαδημίες στις οποίες ο διαθέσιμος χρόνος είναι συνήθως περισσότερο το ζητούμενο είναι η τελειοποίηση της τεχνικής και η απόκτηση ενός υψηλού επιπέδου απόδοσης το οποίο για να επιτευχθεί απαιτεί πολλές ώρες εξάσκησης, προσωπικής πρωτοβουλίας και επιμονής. Η χρήση επομένως αποτελεσματικών διδακτικών προσεγγίσεων τόσο στη φυσική αγωγή όσο και στον παιδικό αθλητισμό αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βελτιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Τα τελευταία χρόνια στον ακαδημαϊκό χώρο αλλά και στη φυσική αγωγή και στα αθλήματα έχει προταθεί ότι οι μαθητές πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Υποστηρίζεται δηλαδή ότι οι μαθητές μπορούν να κατευθύνουν, να παρακολουθούν, να ελέγχουν και να προσαρμόζουν τη μάθησή τους. Να γίνουν δηλαδή αυτορρυθμιζόμενοι μαθητές. Ερευνητικά δεδομένα, πολλά εκ των οποίων παρουσιάζονται στο βιβλίο αυτό, δείχνουν ότι η ανάπτυξη της αυτορύθμισης σχετίζεται με θετικά μαθησιακά αποτελέσματα. Η ανάπτυξη δηλαδή των ικανοτήτων των μαθητών δεν απαιτεί μόνο φυσικό ταλέντο. Περιλαμβάνει επίσης υψηλό επίπεδο διδασκαλίας, δεξιότητες αυτορύθμισης, κίνητρα για μάθηση και κατάλληλα σχεδιασμένα περιβάλλοντα που υποστηρίζουν τη μαθησιακή διαδικασία.

Το ερώτημα επομένως που προκύπτει είναι ποια διδακτική προσέγγιση πρέπει να υιοθετήσει ο καθηγητής φυσικής αγωγής ή ο προπονητής για να βοηθήσει τους μαθητές ή τους νεαρούς αθλητές να μάθουν αποτελεσματικά. Σκοπός του βιβλίου είναι να παρουσιάσει μια αποτελεσματική διδακτική προσέγγιση μάθησης αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή και στα αθλήματα. Η διδακτική προσέγγιση περιλαμβάνει τέσσερις φάσεις εξάσκησης: τη γνωστική φάση, την υποστηριζόμενη εξάσκηση, την αυτόνομη εξάσκηση και την αυτορυθμιζόμενη εξάσκηση. Ο σχεδιασμός της στηρίζεται στην κοινωνική γνωστική προσέγγιση για την ανάπτυξη της αυτο-ρύθμισης η οποία υποστηρίζει ότι οι μαθητές μαθαίνουν αποτελεσματικά μια δεξιότητα μέσω τεσσάρων διαδοχικών επιπέδων (παρατήρηση, προσομοίωση, αυτο-έλεγχος και αυτο-ρύθμιση). Τα τέσσερα αυτά επίπεδα αποτελούν τη βάση για κάθε μία φάση εξάσκησης της διδακτικής προσέγγισης.

Βασικό πλεονέκτημα της διδακτικής προσέγγισης είναι ότι συνδυάζει στο πλαίσιο της μαθησιακής διαδικασίας την υποστήριξη του περιβάλλοντος με τον ενεργό ρόλο του μαθητή. Πιο συγκεκριμένα, στα αρχικά στάδια της μάθησης μιας δεξιότητας οι μαθητές στηρίζονται σε μεγάλο βαθμό στην υποστήριξη του περιβάλλοντος. Έτσι, οι μαθητές μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά μια δεξιότητα αν γνωρίσουν πρώτα τα βασικά της σημεία και δουν ένα μοντέλο να την εκτελεί και έπειτα ασκηθούν στη δεξιότητα λαμβάνοντας ανατροφοδότηση από τον καθηγητή. Στη συνέχεια όμως της μαθησιακής διαδικασίας ο ίδιος ο μαθητής είναι αυτός που διαδραματίζει τον κεντρικό ρόλο. Η εξάσκηση σταδιακά γίνεται πιο αυτόνομη με τους μαθητές να θέτουν στόχους μάθησης και να παρακολουθούν οι ίδιοι την επίτευξή τους. Στην τελική φάση οι μαθητές ασκούνται σε παραλλαγές της δεξιότητας και προσαρμόζουν τη δεξιότητα σε μεταβαλλόμενες εξωτερικές καταστάσεις.

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου ορίζεται η έννοια της αυτο-ρύθμισης της μάθησης, παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά των αυτο-ρυθμιζόμενων μαθητών και τονίζεται η σημασία της ανάπτυξης της αυτο-ρύθμισης στα ακαδημαϊκά μαθήματα, στο μάθημα της φυσικής αγωγής και στα αθλήματα. Στη συνέχεια περιγράφεται η κοινωνική γνωστική προσέγγιση για την αυτο-ρύθμιση της μάθησης που περιλαμβάνει το

κυκλικό μοντέλο και το μοντέλο των τεσσάρων επιπέδων ανάπτυξης της. Έπειτα παρουσιάζονται ερευνητικά δεδομένα τα οποία έχουν μελετήσει τη διαδικασία ανάπτυξης της αυτο-ρύθμισης της μάθησης αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων στα αθλήματα και στη φυσική αγωγή.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται η διδακτική προσέγγιση για τη διδασκαλία και μάθηση αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή και στα αθλήματα. Κάθε μία από τις τέσσερις φάσεις της διδακτικής προσέγγισης περιγράφεται αναλυτικά, μαζί με τις επιμέρους διαδικασίες που περιλαμβάνει. Επίσης, παρέχονται οδηγίες για την εφαρμογή των διαδικασιών αυτο-ρύθμισης σε κάθε φάση εξάσκησης οι οποίες συνοδεύονται από σχετικά παραδείγματα εφαρμογής.

Στο τρίτο μέρος περιλαμβάνονται πλάνα μαθημάτων που έχουν σχεδιαστεί με βάση τη διδακτική προσέγγιση για τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων από όλα σχεδόν τα αθλήματα που διδάσκονται στη φυσική αγωγή. Για κάθε μία από τις δεξιότητες αυτές περιγράφονται αναλυτικά τέσσερα πλάνα μαθημάτων. Επίσης περιλαμβάνονται 13 πλάνα μαθημάτων για τις δεξιότητες καλαθοσφαίρισης που διδάσκονται στην αντίστοιχη ενότητα στο βιβλίο της Α΄ γυμνασίου, η διδασκαλία των οποίων έχουν σχεδιαστεί με βάση τη διδακτική προσέγγιση των τεσσάρων φάσεων εξάσκησης. Τα πλάνα μαθημάτων για όλες τις δεξιότητες συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό που περιλαμβάνει τις καρτέλες που είναι απαραίτητες για την εφαρμογή των μαθημάτων καθώς και σχεδιαγράμματα με προτάσεις οργάνωσης των μαθητών σε κάθε μάθημα. Τα πλάνα μαθημάτων μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο οδηγό για τον καθηγητή φυσικής αγωγής που επιθυμεί να δημιουργήσει τα δικά του πλάνα χρησιμοποιώντας τη συγκεκριμένη διδακτική προσέγγιση.

Το βιβλίο απευθύνεται σε καθηγητές φυσικής αγωγής και σε προπονητές σε συλλόγους και αθλητικές ακαδημίες που αναζητούν αποτελεσματικές προσεγγίσεις για τη διδασκαλία κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων, την τελειοποίηση των αθλητικών δεξιοτήτων των αθλητών τους καθώς και την παρακίνησή τους να πετύχουν υψηλά επίπεδα μάθησης και απόδοσης. Φοιτητές φυσικής αγωγής μπορούν επίσης να αντλήσουν χρήσιμες πληροφορίες για τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων, τη χρήση εναλλακτικών στυλ διδασκαλίας και ιδέες για την

οργάνωση των μαθητών με σκοπό τη μεγιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων.

References

1. Alexander, P. A., Schallert, D. L., & Reynolds, R. E. (2009). What is learning anyway? A topographical perspective considered. *Educational Psychologist, 44*, 176-192.
2. Arnold, P. (1991). The pre-eminence of skill as an educational value in the movement curriculum. *Quest, 43*, 66-77.
3. Boekaerts, M. (1997). Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy menders, educators, teachers, and students. *Learning and Instruction, 7*, 161-186.
4. Cleary, T., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 61-82.
5. Cleary, T., Zimmerman, B. J., & Keating, T. (2006). Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practise. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 77*, 251-262.
6. Coté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 1-17.
7. Dignath, C., Buettner, G., & Langfeldt, H. (2008). How can primary school students learn self-regulated learning strategies most effectively? A meta-analysis on self-regulation training programmes. *Educational Research Review, 3*, 101-129.
8. Dyson, B. (2006). Students' perspectives of physical education. In D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Eds.), *The handbook of physical education* (pp. 326-346). London: Sage.
9. Ellis, D., & Zimmerman, B. J. (2001). Enhancing self-monitoring during self-regulated learning of speech. In H. J. Hartman (Ed.), *Metacognition in learning and instruction. Theory, research, and practice* (pp. 205-228). New York: Kluwer Academic.
10. Ennis, C. D. (2003). What works in physical education: Designing and implementing a quality educational program. *Educational Horizons, 81*, 77-82.

11. Ennis, C. D. (2006). Curriculum: Forming and reshaping the vision of physical education in a high need, low demand world of schools. *Quest, 58*, 41-59.
12. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*, 363-406.
13. Fox, K. R., Copper, A., & McKenna, J. (2004). The school and the promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*, 338-358.
14. Geary, D. C. (2009). The why of learning. *Educational Psychologist, 44*, 198-201.
15. Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology, 7*, 241-258.
16. Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermitzaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In Bembenutty, H., Cleary, T., & Kitsantas, A. (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-415). Greenwich, CT: Information Age.
17. Gould, D., & Chung, Y. (2004). Self-regulation skills in young, middles, and older adulthood. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 383-402). Morgantown: Fitness Information Technology.
18. Johnson, M., & Ward, P. (2001). Effects of classwide peer tutoring on correct performance of striking skills in 3rd grade physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 20*, 247-263.
19. Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Μπάσκετ: Πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
20. Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics, 20*, 42-68.
21. Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (1998). Self-regulation of motor learning: A strategic cycle view. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 220-239.

22. Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 91-105.
23. Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2006). Enhancing self-regulation of practice: The influence of graphing and self-evaluative standards. *Metacognition and Learning, 1*, 201-212.
24. Kitsantas, A., Zimmerman, B. J., & Cleary, T. (2000). The role of observation and emulation in the development of athletic self-regulation. *Journal of Educational Psychology, 92*, 811-817.
25. Κολοβελώνης, Α. (2011). *Ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος αυτο-ρύθμισης της μάθησης στη φυσική αγωγή*. Α-δημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
26. Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα μοντέλο διδασκαλίας δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή με βάση την κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12*, 26-39.
27. Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2012). Students' recording accuracy in the reciprocal and the self-check styles in physical education. *Educational Research and Evaluation, 18*, 733-747.
28. Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2013). The development of self-regulated learning of motor and sport skills in physical education: A review. *Hellenic Journal of Psychology, 10*, 193-210.
29. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2010). Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 198-212.
30. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction, 21*, 355-364.
31. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 153-158.

32. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 221-235.
33. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2012). Students' performance calibration in a basketball dribbling task in elementary physical education. *International Electronic Journal of Elementary Education, 4*, 507-517.
34. Kolovelonis, A., Goudas, M., Dermitzaki, I., & Kitsantas, A. (2013). Self-regulated learning and performance calibration among elementary physical education students. *European Journal of Psychology of Education, 28*, 685-701.
35. Kolovelonis, A., Goudas, M., & Gerodimos, V. (2011). The effects of the reciprocal and the self-check styles on pupils' performance in primary physical education. *European Physical Education Review, 17*, 35-50.
36. Kolovelonis, A., Goudas M., Hassandra, M., & Dermitzaki, I. (2012). Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 383-389.
37. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2005). *Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτο-ρύθμιση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
38. Lambert, L. T. (2000). The new physical education. *Educational Leadership, 57*, 34-38.
39. Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest, 46*, 299-313.
40. Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
41. Metzler, M. (2000). *Instructional models for physical education*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
42. Montalvo, F., & Torres, M. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 2*, 1-34.
43. Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5thed.). San Francisco: Benjamin Cummings.

44. National Association of Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Boston: McGraw-Hill.
45. Ommundsen, Y., & Lemyre, P. (2007). Self-regulation and strategic learning: The role of motivational beliefs and the learning environment in physical education. In J. Liukkonen, Y. VanAuweele, B. Ver-eijken, D., Alferman, & Y. Theodorakis (Eds.), *Psychology for physical educators* (2nd ed., pp. 141-173). Champaign IL: Human Kinetics.
46. Paris, S. G., & Paris, A. H. (2001). Classroom applications of research on self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 36, 89-101.
47. Rink, J. (2003). Effective instruction in physical education. In S. Silverman & C. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 165-186). Champaign, IL: Human Kinetics.
48. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor control and learning. A behavioral emphasis* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
49. Schunk, D. H. (1999). Social-self interaction and achievement behaviour. *Educational Psychologist*, 34, 219-227.
50. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1994). *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
51. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.
52. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coach-mediated team building in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 114-132.
53. Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
54. ΦΕΚ 304, 13-3-2003. Διαθεματικό ενιαίο πλαίσιο προγραμμάτων σπουδών και αναλυτικά προγράμματα σπουδών για το δημοτικό και το γυμνάσιο. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
55. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23, 637-650.

56. Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. (2000). Self-regulation. Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 749-768). San Diego, CA: Academic Press.
57. Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*, 329-339.
58. Zimmerman, B. J. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, *33*, 73-86.
59. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.
60. Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed., pp. 1-37). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
61. Zimmerman, B. J. (2002). Achieving self-regulation: The trial and triumph of adolescence. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Academic motivation of adolescent* (pp. 1-27). Greenwich, CT: Information Age.
62. Zimmerman, B. J., & Cleary, T. (2009). Motives to self-regulate learning. A social cognitive account. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 247-264). New York: Routledge.
63. Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-recording. *Journal of Applied Sport Psychology*, *8*, 60-75.
64. Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of Educational Psychology*, *89*, 29-36.
65. Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2005). The hidden dimension of the personal competence. Self-regulated learning and practice. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 509-526). New York: The Guilford Press.

66. Zimmerman, B. J., & Moylan, A. (2009). Self-regulation. Where meta-cognition and motivation intersect. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Handbook of metacognition in education* (pp. 299-315). New York: Routledge.
67. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Self-regulating intellectual process and outcomes: A social cognitive perspective. In D. Y. Dai & R. J. Sternberg (Eds.), *Motivation, emotion, and cognition* (pp. 323-349). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Ο **Αθανάσιος Κολοβελώνης** είναι καθηγητής φυσικής αγωγής απόφοιτος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. (1993). Είναι διορισμένος στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση από το 1999. Από το 2011 διδάσκει ως αποσπασμένος καθηγητής φυσικής αγωγής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Απόκτησε μεταπτυχιακό και διδακτορικό δίπλωμα από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με υποτροφία του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών. Έχει δημοσιεύσει πάνω από 30 ερευνητικές εργασίες σε διεθνή και ελληνικά επιστημονικά περιοδικά. Είναι μέλος της ομάδας συγγραφής του οδηγού για τον εκπαιδευτικό για τα νέα προγράμματα σπουδών για τη φυσική αγωγή στο λύκειο. Είναι κριτής σε 11 διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα εστιάζονται στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής, στην αυτο-ρύθμιση της μάθησης και στην παρακίνηση στη φυσική αγωγή.

Ο **Μάριος Γούδας** είναι καθηγητής Ψυχολογίας Φυσικής Αγωγής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Είναι απόφοιτος του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. (1991) και έχει διδακτορικό δίπλωμα από το Πανεπιστήμιο του Exeter, UK (1994). Έχει δημοσιεύσει περισσότερα από 100 άρθρα σε ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά και έχει πάνω από 800 αναφορές (citations) στο ερευνητικό του έργο. Έχει γράψει 5 βιβλία μεταξύ των οποίων και το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής της Α΄ Γυμνασίου του Υπουργείου Παιδείας (Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου – Βιβλίο Καθηγητή). Είναι κριτής εργασιών σε 15 ξενόγλωσσα περιοδικά. Συμμετείχε στο διοικητικό συμβούλιο της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος. Η ερευνητική του δραστηριότητα εστιάζεται στην παρακίνηση και στη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στον αθλητισμό ενώ έχει αναπτύξει και έχει εφαρμόσει καινοτόμα προγράμματα παιδικού αθλητισμού και φυσικής αγωγής. Εργάζεται συμβουλευτικά με αθλητές για τη βελτίωση της απόδοσής τους καθώς και με ακαδημίες παιδικού αθλητισμού για τη βελτίωση των προγραμμάτων τους.