

UČENJE VJEŠTINA U STARIJOJ DOBI

ŠTO SU VJEŠTINE?

- Naučeni i uvježbani dijelovi ponašanja
- Primjeri motornih vještina su sviranje, igranje tenisa ili provlačenje konca kroz iglu
- Specifičnosti učenja motornih vještina:
 - usvajaju se postepeno, vježbom i oblik su nesvjesnog učenja

ŠTO UTJEČE NA UČENJE VJEŠTINA?

1. Radno pamćenje

- U radnom pamćenju informacije se obrađuju.
- Ograničenog je kapaciteta i trajanja.
- Starije osobe imaju manji kapacitet i trajanje radnog pamćenja.
- Pri učenju vještine važan je način učenja: primjerice pri učenju poteza u stolnom tenisu, uz **analogne upute** kao što su „pomičite reket kao da se penje po planini...” uči se bolje nego uz **eksplicitne upute** kao što su „nagnite reket pod kutem od 45 stupnjeva, desno koljeno lagano savinite...” jer zauzimaju manje radnog pamćenja (Tse, Wong i Masters, 2017).



2. San

- San je važan za **konsolidaciju**: spremanje naučenog znanja u dugoročno znanje.
- Kvaliteta i trajanje spavanja smanjuju se s dobi, pa se naučene vještine lošije konsolidiraju i kasnije slabije iskazuju
- Pri učenju vještina važno je osvjestiti važnost dobrog sna.

3. Volumen struktura u mozgu

- Pri učenju vještina važne su razne strukture i veze među strukturama u mozgu. Najvažnija struktura je **hipokampus**
- I mlađe i starije osobe čije su strukture veće, a njihove veze jače, mogu bolje učiti vještine.
- S dobi se te strukture smanjuju, a veze među njima slabe.
- Važno je razumjeti da su svačije mogućnosti učenja vještina različite.



MOGU LI STARIJE OSOBE UČITI VJEŠTINE?

Starije osobe mogu naučiti motorne vještine, a važan je način na koji se uči, kvaliteta sna i poštivanje svojih ograničenja.