

Nyheter i treningsprogrammet Cogmed

Nye treningsplaner

Den originale treningsplanen innebærer ca 40 minutters trening, fem økter i uken i fem uker. For å kunne møte våre coaches ønske om kortere treningsøkter lanserer vi nå nye treningsplaner som gjør det mulig å trene kortere økter, men med samme gode treningseffekter. Dette gjør det mye lettere å kunne gjennomføre treningen, selv med tidsbrist eller begrenset kognitiv utholdenhet hos den som trener.

Tabellen nedenfor viser forskjellen mellom de ulike treningsplanene:

	Kort	Medium	Original
Total treningstid/økter (min)*	15	25	40
Antall øvelser/treningsøkter	3	5	8
Totalt antall treningsøkter	40	30	25
Antall treningsuker ved 5 økter/uke	8	6	5
Antall treningsuker ved 4 økter/uke	10	7,5	6,25
Antall treningsuker ved 3 økter/uke	13,3	10	8,3

* I tillegg til selve øvelsene inngår det i den totale treningstiden/økten også estimert tid for Roboracing, logge inn/ut, korte pauser, tid mellom oppgaver, en kikk på topplisten etc.

Tidligere har det hovedsaklig vært individer med vansker som har fått muligheten til å trene opp sitt arbeidsminne med Cogmed, men med de nye treningsplanene øker muligheten til å inkludere hele klasser i treningen. Den seneste skoleforskningen viser at det finnes mange fordeler med å trene hele klasser, ettersom alle elever, uansett utgangspunkt, kan forbedre sin innlæringskapasitet med hjelp av Cogmed. Vi kan også se at på skolene der man har inkludert hele klasser i treningen øker motivasjonen hos elevene og flere fullfører treningen.

CPI i de ulike treningsplanene

CPI-målingene fordeles jevnt over treningsperioden for å kunne gi regelmessig feedback på fremgangen til den som trener. De treningsøkter der CPI-målingen inngår inneholder færre arbeidsminneøvinger. I samtlige treningsplaner inngår CPI-målingen i treningsøkt 1, 2 og 10. Deretter gjelder:

- for Kort treningsplan - Hvert 10. treningsøkt
- for Medium treningsplan - Hvert 7. treningsøkt
- for Original treningsplan - Hvert 5. treningsøkt

Tabellen nedenfor viser hvilken treningsøkt som inneholder CPI-måling i de ulike treningsplanene:

	Kort	Medium	Original
CPI 1 - basemåling	1	1	1
CPI 2 - basemåling	2	2	2
CPI 3	10	10	10
CPI 4	20	17	15
CPI 5	30	23	20
CPI 6	40	30	25

CPI finnes nå også i Cogmed JM

CPI er en funksjon som er inkludert i treningsprogrammene Cogmed QM og Cogmed RM for å på en objektiv måte kunne måle treningens fremskritt på arbeidsminnerelaterte evner. CPI inneholder tre øvelser; Følg instruksjoner, Finn figuren (tidligere *arbeidsminne*) og Hoderegning. I Cogmed JM inkluderes en av de tre øvelsene: Følg instruksjoner.

Obligatorisk pause

Om den som trener har bommet fire ganger i rad får han eller hun en obligatorisk pause. Dette for å gjenvinne fokus og ikke risikere å havne for langt ned fra sin egen kapasitetsgrense. I pausen vises det et naturbilde mens tiden nedregnes. Man kan ta bort den obligatoriske pausen for en spesifikk trening om det ønskes under avdelingen "treningsadministrasjon" på treningsnettet.

Fullstendige oppgaver og anpasset algoritme

Enda en utvikling av programmet er at den som trener nå kommer til å måtte besvare hele oppgaven og deretter få vite om svaret var rett eller feil. Grunnen til denne nye funksjonen er flere:

- Mer effektiv trening – beholder stimuli lengre i arbeidsminnet og avbrytes ikke om man gjør en feil tidlig i oppgaven.
- Potensielt lavere anspenning, ettersom den som trener ikke risikerer å bli avbrutt mitt i en oppgave.
- Å kunne tømme arbeidsminnet mellom oppgavene kan bidra til mindre forstyrrelser i neste oppgave.
- Mer forutsigbar tidsbruk – treningstiden varierer ikke lengre basert på treningsnivå eller når i oppgaven feilen gjøres.
- Nå når den som trener gjennomfører hele oppgaven i stedet for bare deler av den, har algoritmen i programmet kunne finjusteres ut i fra hvilken type av feil som gjøres. Den forbedrede algoritmen i treningsprogrammet innebærer at programmet nå kan hjelpe den som trener å ligge nærmere sin maksimale kapasitet under en større del av treningen og på den måten få bedre treningseffekter.