

710 - Μάθηση - Απόδοση

Διάλεξη 6η

**Ποιοτική αξιολόγηση της Κινητικής
Συμπεριφοράς
Παρατήρηση III**

Η διάλεξη αυτή περιλαμβάνει:

■ Διαδικασία της παρατήρησης & της αξιολόγησης

- Στόχοι και περιεχόμενο παρατήρησης
- Μοντέλα συστηματικής παρατήρησης
- Σημεία κλειδιά που χρησιμοποιούνται
- Αναγνώριση των επιθυμητών και των μη επιθυμητών στοιχείων της εκτέλεσης.
- Καθορισμός των επιδράσεων των μη επιθυμητών στοιχείων στην εκτέλεση της δεξιότητας
- Καθορισμός προτεραιοτήτων πάνω στις οποίες θα στηριχθεί η παρέμβαση



Παρατήρηση

- Ανάπτυξη στρατηγικής συστηματικής παρατήρησης (ΣΣΠ)
- Είναι απαραίτητη η δημιουργία της (ΣΣΠ)
 - Διαθέσιμα μοντέλα
 - Σημεία κλειδιά στη διαδικασία αυτή



Δυο Στοιχεία

- Τι παρατηρούμε (σε ποια σημεία συγκεντρώνουμε την προσοχή μας)
 - Κατά τη φάση της προετοιμασίας έχουμε ορίσει τα σημαντικά στοιχεία στην εκτέλεση της δεξιότητας τα οποία πρέπει να αποτελέσουν τον στόχο της παρατήρησης
- Πως παρατηρούμε (ποιο είναι το πλάνο που θα ακολουθήσουμε κατά την παρατήρηση – κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης)
 - Πιο σύνθετη διαδικασία – η αποτελεσματικότητα της εξαρτάται από το νόημα και τη σημασία που δίνει ο καθένας από εμάς στις πληροφορίες που συλλέγει.

Αντίληψη

- Η διαδικασία η οποία αποδίδει νόημα και σημασία σε κάθε ερέθισμα το οποίο δέχεται ο άνθρωπος.
- Ιδιαίτερα σημαντική στη διαδικασία της παρατήρησης καθώς μέσω αυτής μπορούμε να οδηγηθούμε σε διαφορετικά συμπεράσματα.

Barrett's System

- 3 στάδια κατά την παρατήρηση στη φυσική αγωγή:
 - Ανάλυση –
 - Σχεδιασμός –
 - Επιλογή θέσης για την παρατήρηση –
- Η αποτελεσματική παρατήρηση μίας κινητικής δεξιότητας εξαρτάται από τις απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:
 - τι - ποιο είναι το στοιχείο που παρατηρούμε
 - με ποιο σχέδιο θα γίνει η παρατήρηση
 - ποιοι είναι παράγοντες που επηρεάζουν την ικανότητα μας για παρατήρηση.

Radford's System

- Η παρατήρηση αποτελείται από 3 ανεξάρτητες διαδικασίες:
 - Προσοχή – η αντιληπτική διαδικασία με την οποία περιορίζονται και ελέγχονται οι διαθέσιμες πληροφορίες.
 - Διαμόρφωση του κινητικού κριτηρίου της δεξιότητας – η μορφή της κίνησης όπως διατηρείται ως γνωστική πληροφορία από τον παρατηρητή / προπονητή.
 - Κίνητρα – διατήρηση του ενδιαφέροντος του παρατηρητή καθ' όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης.

James & Dufek System

- 4 βασικά στάδια στην παρατήρηση της κινητικής δεξιότητας
 - Κατάταξη των δεξιοτήτων προς παρατήρηση – ανάλυση
 - Καταγραφή του στόχου της κίνησης βάση των αρχών της μηχανικής
 - Χωρισμός των δεξιοτήτων σε επιμέρους φάσεις
 - Ορισμός του αριθμού των φάσεων αλλά και της θέσης που εμφανίζονται οι επιμέρους φάσεις κατά την εκτέλεση της δεξιότητας
 - Παρατήρηση πολλαπλών εκτελέσεων της δεξιότητας

James & Dufek System

- Συγκέντρωση της προσοχής σε 4 βασικά στοιχεία.
 - Αρχικά παρατηρείται η συνολική κίνηση του σώματος
 - Στη συνέχεια η προσοχή στρέφεται στην κίνηση/ θέση της λεκάνης και του κορμού (κέντρο βάρους του σώματος) και στην ενεργοποίηση των μεγάλων μυϊκών ομάδων στους οποίους οφείλεται η παραγωγή των περισσότερων κινήσεων.
 - Έπεται η παρατήρηση της βάσης στήριξης του σώματος και της μεταβολής αυτής όπου έχει εφαρμογή
 - Τέλος παρατηρείται η κίνηση των άκρων του σώματος - κινήσεις οι οποίες είναι γρήγορες και δύσκολα παρατηρούνται

Σημεία «Κλειδιά» για ΣΣΠ

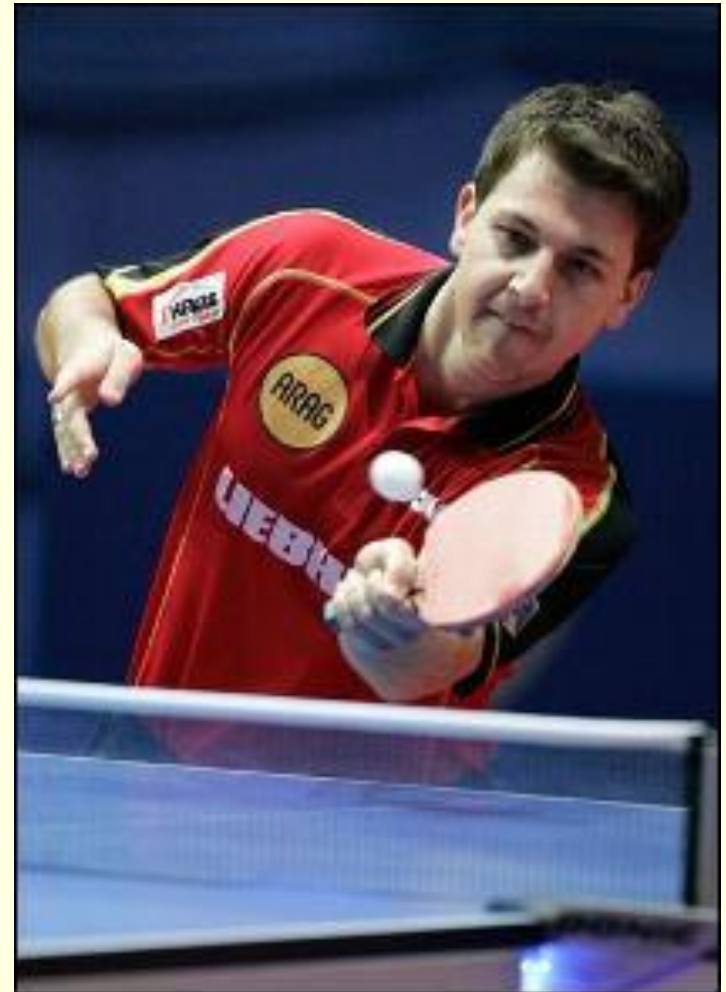
- Εντοπίζονται 5 στοιχεία στα οποία θα πρέπει να στηριχθεί η δημιουργία μία στρατηγικής συστηματικής παρατήρησης.
 - Θα πρέπει α: να σχεδιάσουν έτσι τη διαδικασία ώστε να επικεντρώσουν την προσοχή τους σε σημαντικά στοιχεία.
 - Να ασκήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο έλεγχο στη συνθήκη όπου πραγματοποιείται η παρατήρηση
 - Να οριστούν τη θέση/ τις οπτικές γωνίες από τις οποίες θα γίνει η παρατήρηση.
 - Να ορίσουν τον αριθμό των εκτελέσεων – παρατηρήσεων που χρειάζονται ώστε να ολοκληρώσουν τη διαδικασία της παρατήρησης.
 - Να προγραμματίσουν πως θα χειριστούν περιπτώσεις όπου θα χρειαστεί παράταση της παρατήρησης.

Αναλυτικά: σημεία επικέντρωσης της προσοχής

- Ποια είναι τα σημαντικά στοιχεία της δεξιότητας σε συνδυασμό με:
 - Ποιοι επιμέρους παράγοντες που αφορούν τον εκτελεστή/αθλητή μπορούν να επηρεάζουν την εκτέλεση;
 - Ποιες είναι οι συνθήκες εκτέλεσης της δεξιότητας – σταθερές ή μεταβάλλονται;
 - Πότε θα πρέπει να παρατηρηθούν και για πόσο χρόνο;

Αναλυτικά: σημεία επικέντρωσης της προσοχής

- Οργάνωση της διαδικασίας «σάρωσης –scanning» της δεξιότητας.
 - Καθορισμός των επιμέρους φάσεων της δεξιότητας (προσοχή στις ανοιχτές δεξιότητες)
 - Παρατήρηση της θέσης αλλά και της διαδικασίας διατήρησης της ισορροπίας



Αναλυτικά: σημεία επικέντρωσης της προσοχής

- Παρατήρηση σύμφωνα με τη σημαντικότητα των επιμέρους κινήσεων της δεξιότητας
- Παρατήρηση από το γενικό στο ειδικό



Συνθήκες παρατήρησης

- Το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται η παρατήρηση της εκτέλεσης θα πρέπει να ελέγχεται από τον παρατηρητή.
- Θα πρέπει παράλληλα να είναι κοντά στις πραγματικές συνθήκες εκτέλεσης της δεξιότητας.
- Θα πρέπει να περιορίζονται οι περιπτώσεις όπου κατά την παρατήρηση της δεξιότητας είτε μειώνονται είτε αυξάνονται δραστικά τα σχετικά προβλήματα στην εκτέλεση της.

Θέση – οπτική γωνία παρατήρησης

- Ο παρατηρητής θα πρέπει να ορίσει τις θέσεις από τις οποίες θα παρατηρήσει την εκτέλεση της δεξιότητας.
- Από τις θέσεις αυτές θα πρέπει να είναι σε θέση να παρατηρήσει τα κρίσιμα σημεία για την εκτέλεση της δεξιότητας
 - Προτιμούνται θέσεις όπου η οπτική γωνία είναι κάθετη στο επίπεδο που πραγματοποιείται η κίνηση.
 - Στις περισσότερες περιπτώσεις οι θέσεις που γίνεται η παρατήρηση είναι περισσότερες από μία.

Θέση – οπτική γωνία παρατήρησης

- Βοηθά να χρησιμοποιείται:
 - ένα σταθερό – χωρίς κινούμενα αντικείμενα,
 - ουδέτερο – μονόχρωμο φόντο
 - με σημεία αναφοράς του κάθετου και του οριζόντιου άξονα κίνησης.



Θέση – οπτική γωνία παρατήρησης

- Η απόσταση του παρατηρητή από τον εκτελεστή θα πρέπει να είναι όσο μεγαλύτερη γίνεται χωρίς όμως να χάνονται σημαντικές λεπτομέρειες της κίνησης.
 - Η τοποθέτηση του παρατηρητή σε μεγάλη απόσταση έχει σαν αποτέλεσμα να μη χρειάζεται να μετακινεί τα μάτια του μεταξύ διαφορετικών σημείων, διαδικασία χρονοβόρα .
 - Δεν υπάρχει όμως μία καθορισμένη απόσταση για την παρατήρηση όλων των δεξιοτήτων καθώς ποικίλει η συνθετότητα αλλά και η ταχύτητα εκτέλεσης όπως επίσης και τα σημεία αναφοράς για την εκτέλεση της.
 - Όσο πιο γρήγορη είναι όμως η εκτέλεση της δεξιότητας τόσο μεγαλύτερη θα πρέπει να είναι η απόσταση παρατήρησης της καθώς έτσι δεν θα απαιτούνται μεγάλες κινήσεις των ματιών.

Θέση – οπτική γωνία παρατήρησης

- Στη φυσική αγωγή χρησιμοποιούμε μικρότερες αποστάσεις – 5 έως 10 μέτρα.
 - Οι αποστάσεις των 10 μέτρων είναι ιδιαίτερα μεγάλες για τις συνθήκες διδασκαλίας που συναντούν οι Κ.Φ.Α. αλλά και στην αποθεραπεία καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις ο Κ.Φ.Α. θα πρέπει στη συνέχεια να επικοινωνήσει με τον ασκούμενο για την παροχή ανατροφοδότησης
 - Σε κάποιες περιπτώσεις όπου ο παρατηρητής θέλει να προσέξει κάποιες μικρές λεπτομέρειες στην κίνηση μπορεί να πλησιάσει ακόμη περισσότερο.
 - Στις περιπτώσεις που ο παρατηρητής θέλει να χρησιμοποιήσει πληροφορίες και από τις υπόλοιπες αισθήσεις (ακοή κιναισθήση κλπ) θα πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια απόσταση ώστε να είναι σε θέση να ακουμπήσει τον αθλητή.

Αριθμός Παρατηρήσεων

- Απαιτούνται επαναλαμβανόμενες εκτελέσεις από τον ασκούμενο έτσι ώστε για να οδηγηθεί ο παρατηρητής σε συμπέρασμα σχετικό με την παρέμβαση του.
 - 6 εκτελέσεις ήταν αρκετές για να είναι σε θέση να δώσει ο παρατηρητής μία αξιόπιστη ένδειξη σχετικά με την απόδοση σε μία δεξιότητα ισορροπίας σε μικρά παιδιά
 - Νούμερα που αφορούν τις παρατηρήσεις και έχουν προκύψει από τη βιβλιογραφία είναι 5 , 8 και 15 προσπάθειες.
 - Για τις περισσότερες αθλητικές δεξιότητες προτείνεται ο αριθμός των 5 έως 8 επαναλήψεων

Πρόσθετες παρατηρήσεις

- Χρήση video και άλλων μέσων
- Χρήση πολλαπλών παρατηρητών
- Κλείσιμο των ματιών
 - Ο παρατηρητής κλείνει τα μάτια του μόλις δει τον αθλητή να εκτελεί το στοιχείο της δεξιότητας που τον ενδιαφέρει έτσι ώστε να διατηρήσει στην μνήμη του - αισθητική καταγραφή και μνήμη μικρής διάρκειας- τις πληροφορίες που θέλει να επεξεργαστεί χωρίς να παρεμβάλλονται άλλες σχετικές ή άσχετες πληροφορίες.

Αξιολόγηση

- Αναγνώριση των επιθυμητών και των μη επιθυμητών στοιχείων της εκτέλεσης.
- Καθορισμός των επιδράσεων των μη επιθυμητών στοιχείων στην εκτέλεση της δεξιότητας
- Καθορισμός προτεραιοτήτων πάνω στις οποίες θα στηριχθεί η παρέμβαση



Σειριακή προσέγγιση

- Σύγκριση νοητικών αναπαραστάσεων – εικόνων της σωστής εκτέλεση της δεξιότητας με αυτή που εκτελεί ο αθλητής.
 - Η σύγκριση αυτή πραγματοποιείται σε κάθε φάση εκτέλεσης της
 - Αποτελεί την πιο διαδεδομένη προσέγγιση κατά την ποιοτική αξιολόγηση

Μηχανική Προσέγγιση

- Στην προσέγγιση αυτή χρησιμοποιείται ένα μοντέλο των μηχανικών χαρακτηριστικών που ισχύουν κατά την ορθή εκτέλεση της δεξιότητας.
 - Γίνεται προσπάθεια να υπολογίσει ο παρατηρητής ποια και σε ποιο βαθμό η παρατηρούμενη εκτέλεση ικανοποιούσε τα παραπάνω και χαρακτηριστικά
 - Τα χαρακτηριστικά – αρχές της μηχανικής (η αρχή της αδράνειας, το εύρος κίνησης, γωνία απελευθέρωσης) είναι σε άμεση σχέση με τις διορθώσεις και τη βελτίωση της απόδοσης.

Αξιολόγηση και βασικά στοιχεία

- Τα βασικά στοιχεία της δεξιότητας στα οποία πρέπει να στηριχθεί η αξιολόγηση θα πρέπει να κυμαίνονται στον αριθμό μεταξύ του 4 και 8.
- Η ποιότητα των στοιχείων αυτών: το αντικείμενο – το περιεχόμενο που περιλαμβάνουν είναι το βασικό κριτήριο για την αποτελεσματικότητα της αξιολόγησης.
- Στην προσέγγιση αυτή δεν υπάρχουν δύο μόνο όψεις: σωστό και λάθος.

Αξιολόγηση και βασικά στοιχεία

- Όταν η εκτέλεση της δεξιότητας είναι εκτός των επιτρεπτών ορίων όσον αφορά μία από τις αρχές μηχανικής μπορεί να οριστεί ως αδυναμία της εκτέλεσης καθώς η απόδοση περιορίζεται ενώ υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
 - Είναι ιδιαίτερης σημασίας κατά την προετοιμασία να καθοριστούν με ακρίβεια τα όρια των εκτελέσεων που καθιστούν την εκτέλεση της δεξιότητας αποδεκτή.
 - Τα όρια αυτά μπορεί να αφορούν ποσοτικά μεγέθη αλλά και συμπεριφορές.

Συνεχείς «μονάδες» αξιολόγησης

- Αξιολόγηση της ποιότητας του συνόλου της κίνησης με τη χρήση μία αναλογικής κλίμακας αξιολόγησης των οπτικών πληροφοριών.
 - Τα δύο αντίθετα άκρα της κλίμακας είναι το: πολύ περιορισμένη ή ιδιαίτερα έντονη απόδοση όσον αφορά τα βασικά στοιχεία
 - Η αξιολόγηση της εκτέλεσης της κίνησης κυμαίνεται μεταξύ των δύο αυτών άκρων.

Κλίμακα αξιολόγησης

- 3 βάρη κλίμακα κατηγοριοποίησης της απόδοσης
 - Μη αποδεκτή/ αποδεκτή/ υπερβολή
 - Ή
- Ο παρατηρητής μπορεί στη συνέχεια να προχωρήσει στην παρέμβαση
- Μπορούν να έχουν εφαρμογή κλίμακες με μεγαλύτερη ακρίβεια χωρίς αυτό να έχει απαραίτητα αντίκρυσμα στην αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

Ιδιαιτερότητες της Αξιολόγησης

- Μεταβλητότητα στην ανθρώπινη εκτέλεση
 - Υπάρχει ιδιαίτερη δυσκολία λόγω της μεταβλητότητας που συναντάται στην ανθρώπινη κινητική συμπεριφορά στο να καθοριστεί αν μία εκτέλεση είναι μεταξύ των επιθυμητών ορίων της ορθής απόδοσης ή αν αποτελεί αδυναμία στην εκτέλεση.
 - Γι' αυτό θα πρέπει να επιτρέπουμε 5 έως 8 προσπάθειες πριν οδηγηθούμε σε κάποιο συμπέρασμα
 - Οι έμπειροι αθλητές παρουσιάζουν μεγαλύτερη σταθερότητα στην απόδοση τους σε σύγκριση με τους αρχάριους αλλά και με μικρότερους σε ηλικία αθλητές.

Καθορισμός των βασικών στοιχείων

- Ιδιαίτερης σημασίας είναι ο καθορισμός των βασικών στοιχείων.
- Δεν υπάρχουν αντίστοιχα στοιχεία στη βιβλιογραφία για συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες



Είδη Κινητικών Λαθών

- Τα κινητικά λάθη σχετίζονται με τις σημαντικές φυσικές ικανότητες, επιδεξιότητα και ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση.
 - Πρόσθετα στις περιπτώσεις που το λάθος σχετίζεται με την κινητική επιδεξιότητα μπορεί παράλληλα να συνδέονται με 3 διαφορετικές αιτίες: τεχνική, αντίληψη και απόδοση.

Διάγνωση

- Κριτική σκέψη για τη διαφοροποίηση μεταξύ του προβλήματος και των συμπτωμάτων που επιφέρει στην εκτέλεση της δεξιότητας.



Καθορισμός Προτεραιοτήτων

- Ο μαθητής μπορεί να συγκεντρώσει την προσοχή του σε μία διόρθωση κάθε φορά
- Ο προπονητής θα πρέπει να επιλέξει την καλύτερη διόρθωση - αυτή που θεωρείται πιο αποτελεσματική.
- Δεν υπάρχουν οδηγίες στη βιβλιογραφία για το πως κατευθύνεται η διαδικασία αυτή
- Η εμπειρία και μόνο που αποκτά ο προπονητής με την επανάληψη και μόνο δεν είναι αρκετή.

Πιθανές προτεραιότητες

- Μέγιστη Βελτίωση της απόδοσης
- Ευκολία στη βελτίωση
- Σειρά εμφάνισης τους κατά την εκτέλεση της δεξιότητας
- Βάση στήριξης
- Βασικά στοιχεία της δεξιότητας
- Επιλογή του ασκούμενου