
710 -Μάθηση - Απόδοση

Διάλεξη 5η

**Ποιοτική αξιολόγηση της
Κινητικής Συμπεριφοράς:
Προετοιμασία**

Περιεχόμενο ενοτήτων

- **Ποιοτική αξιολόγηση**
 - Ορισμός και στάδια που περιλαμβάνονται
 - Περιεχόμενο: στοιχεία που τη συνθέτουν
- **Ο ρόλος των αισθήσεων και των γνωστικών διαδικασιών**
- **Προετοιμασία**
 - Συγκέντρωση γνώσεων σχετικών με:
 - τη δεξιότητα
 - τον ασκούμενο
 - την αποτελεσματική διδασκαλία
 - **Παρατήρηση**
 - Διαθέσιμα μοντέλα
 - Σημεία κλειδιά

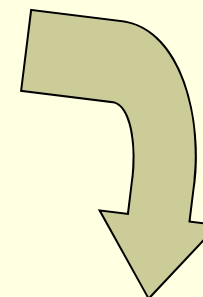
Ποιοτική αξιολόγηση

- Ποιοτική αξιολόγηση είναι η συστηματική παρατήρηση και καταγραφή των ποιοτικών χαρακτηριστικών της ανθρώπινης κίνησης με στόχο το σχεδιασμό της καταλληλότερης παρέμβασης για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.
 - Επιμέρους στοιχεία:
 - Παρατήρηση
 - Παρέμβαση
 - Απόδοση

Ποια στάδια περιλαμβάνονται

Προετοιμασία

Γνώση των στοιχείων που περιλαμβάνονται
Αναγνώριση των βασικών στοιχείων
Στόχος της κίνησης
Στοιχεία των ασκουμένων
Προτεινόμενη Στρατηγική παρατήρησης

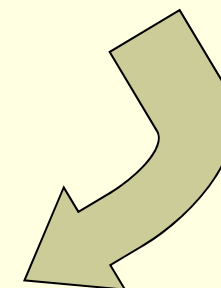


Παρατήρηση

Εφαρμογή στρατηγικής
Παρούσα κατάσταση
Αριθμός παρατηρήσεων
Επέκταση παρατήρησης

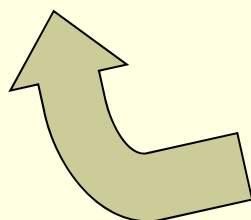
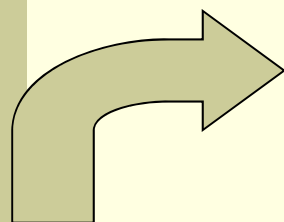
Αξιολόγηση/ Διάγνωση

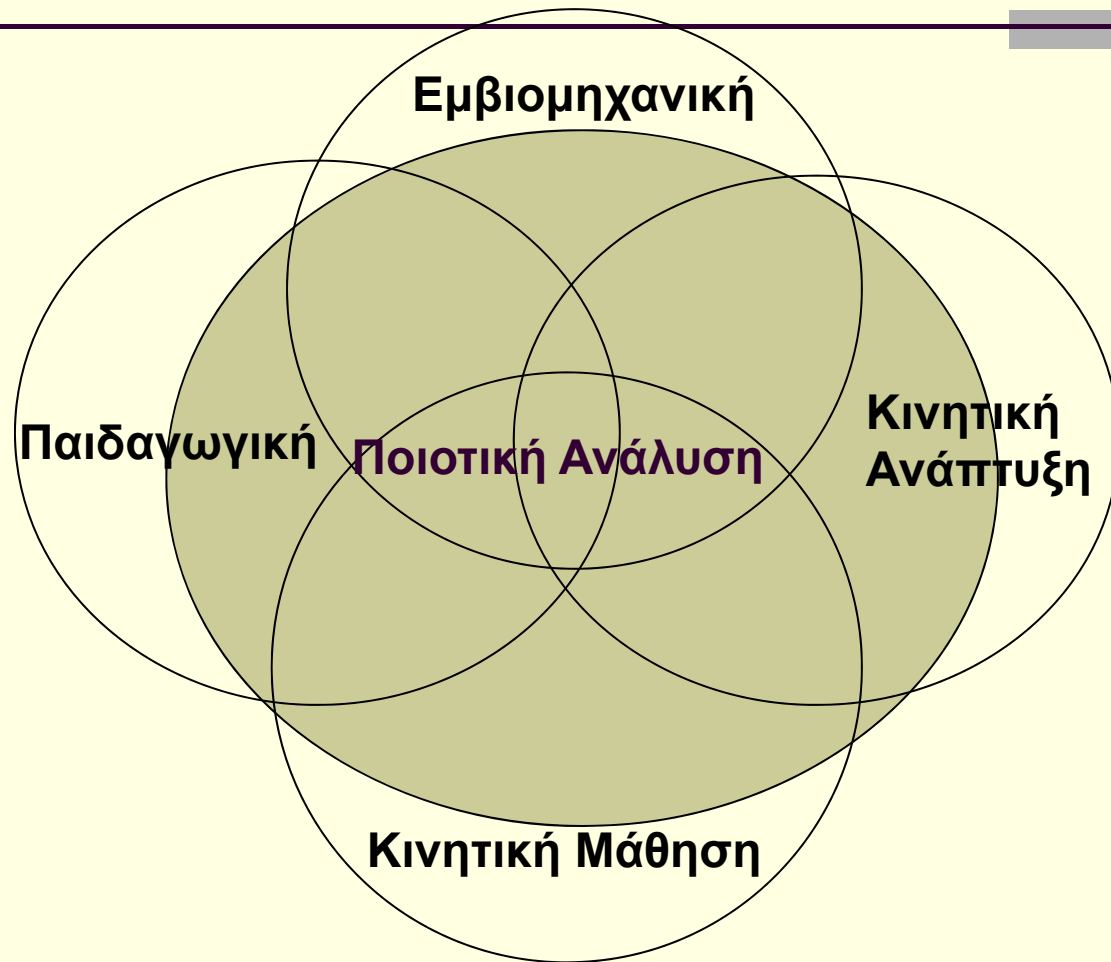
Αξιολόγηση της απόδοσης
Καθορισμός της αποδεκτής απόδοσης
Δυνατά / Αδύνατα Σημεία
Διάγνωση της απόδοσης
Προτεραιότητες των αδυναμιών
Λογική των προτεραιοτήτων



Παρέμβαση

Επιλογή κατάλληλης παρέμβασης
Ανατροφοδότηση
Οπτικά Μοντέλα/ Υπερβολές
Τροποποίηση των δεξιοτήτων
Τεχνικές Καθοδήγησης
Αρχές παροχής ανατροφοδότησης
Επιλογή των σημείων κλειδιών
για τα σημαντικά σημεία





Βιομηχανική

- Βασικές αρχές της μηχανικής στηρίζουν και περιγράφουν την ανθρώπινη κίνηση
 - Αναγνώριση και περιγραφή του στόχου της κίνησης σύμφωνα με τις αρχές της μηχανικής
 - Αναγνώριση των λαθών αλλά και των παραβιάσεων των αρχών της μηχανικής που περιορίζουν την κινητική εκτέλεση
- Μοντέλο 4 σταδίων (Hey & Reid 1982)
 - Α. καθορισμός – δημιουργία του εμβιομηχανικού μοντέλου της δεξιότητας
 - Β. παρατήρηση της απόδοσης και αναγνώριση των παρεκκλίσεων
 - Γ. Καθορισμός της προτεραιότητας των λαθών
 - Δ. Παροχή διορθώσεων και οδηγιών προς τον ασκούμενο - αθλητή

Επιλογή της κατάλληλης γωνίας παρατήρησης

Παρατήρηση από διαφορετικές γωνίες

Επιλογή με λίγα σημεία απόσπασης

Επιλογή πεδίου παρατήρησης με αναφορές στο οριζόντιο και κάθετο επιπ

Απλοποιήσεις της κίνησης

Παρατήρηση των μερών που εκτελούνται με μικρότερη ταχύτητα

Παρατήρηση των επιμέρους στοιχείων μιας σύνθετης δεξιότητας

Παρατήρηση του συγχρονισμού των στοιχείων της δεξιότητας

Ισορροπία και Σταθερότητα

Παρατήρηση των μερών – στοιχείων που στηρίζουν το σώμα

Παρατήρηση του ύψους του σώματος και των μερών του

Σχέσεις των κινήσεων

Παρατήρηση των περιπτών κινήσεων

Παρατήρηση των αντίθετων κινήσεων

Παρατήρηση της κίνησης και της διεύθυνσης αιώρησης των μελών

Παρατήρηση της κίνησης του κεφαλιού

Καταγραφή του σημείου εφαρμογής και της κατεύθυνσης των δυνάμεων

Εύρος Κίνησης

Παρατήρηση του εύρους κίνησης των μελών του σώματος

Παρατήρηση για τα σημεία διάτασης των μυών

Παρατήρηση για τη συνεχόμενη ροή της κίνησης

Στοιχεία Κινητικής Ανάπτυξης

- Γνώση των αλλαγών στην κινητική συμπεριφορά που οφείλονται στην κινητική ανάπτυξη
- Χρήση των διαδοχικών αναπτυξιακών φάσεων ως μοντέλα παρατήρησης και αξιολόγησης της κινητικής συμπεριφοράς και ανάπτυξης
- Μοντέλα παρατήρησης ολόκληρου του σώματος
- Μοντέλα παρατήρησης των κινήσεων μερών του σώματος

Μοντέλα παρατήρησης ολόκληρου του σώματος

- Παράδειγμα: **Ρίψη πάνω από το κεφάλι με ένα χέρι** (Wichstrom, 1983) παιδιά ηλικία 2 – 7 ετών:
 - Στάδιο 1 κάμψη και ένταση του αγκώνα χωρίς αλλαγή στη θέση των πελμάτων.
 - Στάδιο 2 στις ηλικίες 3 – 5 ετών ενώ δεν υπάρχει κίνηση στα πέλματα παρατηρείται στροφή του κορμού
 - Στάδιο 3 στις ηλικίες 5-6 ετών η κίνηση ξεκινά με βήμα το οποίο περιορίζει τη στροφή του κορμού και κίνηση του χεριού ακριβώς προς τα πίσω.
 - Στάδιο 4 στις ηλικίες 6 και άνω παρατηρείται βήμα εμπρός με το αντίθετο πόδι αιώρηση του χεριού ρήψης προς τα πίσω και κάτω, στροφή του κορμού, οριζόντια απαγωγή του χεριού και έκταση του αγκώνα.

Κινητική ανάπτυξη και φυσική αγωγή

- Ιδιαίτερη σημασία για το χώρο της φυσικής αγωγής έχουν αποτελέσει τα μοντέλα κινητικής ανάλυσης που καταγράφουν όμως αλλαγές στην κίνηση ολόκληρου του σώματος και όχι των επιμέρους μελών του.
- Οι αποκλείσεις από τις περιγραφές που περιλαμβάνονται στις διαδοχικές φάσεις ανάπτυξης είναι συνήθως ± 2 έτη.

Στοιχεία Κινητικής Μάθησης

- Πόσο γρήγορα επιτυγχάνεται η μάθηση.
- Για πόσο καιρό και σε ποιο βαθμό διατηρούνται οι μαθησιακές προσαρμογές
- Χρήση στόχων απόδοσης - μάθησης (ποσοτικοί στόχοι).
- Επίδραση διαφορετικών μορφών ανατροφοδότησης στη μάθηση δεξιοτήτων

Στοιχεία Παιδαγωγικής

- Μοντέλο παρατήρησης
- Χρονικά στοιχεία: προετοιμασία κίνησης, πραγματοποίηση της κίνησης και ολοκλήρωση της κίνησης
- Χωρικά στοιχεία: σωματικό βάρος αθλητή, το μέρος του σώματος που κινείται με την μικρότερη ταχύτητα- επιτάχυνση, τα χέρια τα πόδια η κίνηση του κορμού, του κεφαλιού και οι παράμετροι της απελευθέρωσης και της ορμής της κίνησης

Εξέλιξη

της παρατήρησης στην παιδαγωγική

- Οι στρατηγικές παρατήρησης που εφαρμόζονται σήμερα στην παιδαγωγική επιστήμη στηρίζονται άμεσα στην ποιοτική ανάλυση της κίνησης- κινητικής συμπεριφοράς.
- Τα βασικά στοιχεία που περιλαμβάνονται στη διαδικασία αυτή είναι μία πλήρης και σωστή νοητική εικόνα για τη μορφή της εκτέλεσης και ξεκάθαρος στόχος της κίνησης.
 - Στην περίπτωση που αυτό που απαιτείται διαφέρει από αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα ενεργοποιούνται οι διαδικασίες για την αξιολόγηση αυτών των αποκλίσεων και την διαμόρφωση της παρέμβασης για τη διόρθωση τους.

Αξιοπιστία

- Αξιοπιστία: πραγματοποίηση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων κύρια όσον αφορά τον έλεγχο της μεταξύ διαφορετικών παρατηρητών αλλά και του ίδιο παρατηρητή κάτω από τις ίδιες ή διαφορετικές συνθήκες.
- Έλεγχος αξιοπιστίας πραγματοποιείται για να διαπιστωθεί ο αριθμός των παρατηρήσεων – εκτελέσεων των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί για να έχουμε μία αξιόπιστη διαδικασία.

Εγκυρότητα

- Η εγκυρότητα της ποιοτικής ανάλυσης σε πραγματικές συνθήκες έχει να κάνει με την καταγραφή των δυνατών σημείων και των αδυναμιών της απόδοσης αλλά με την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων.
- Η εγκυρότητα των παραπάνω στοιχείων εξαρτάται από το κατά πόσο ο παρατηρητής στηρίζει τα συμπεράσματα του όσον αφορά τα παραπάνω στοιχεία σε υποκειμενικές κρίσεις.

Εγκυρότητα

- Σχέση μεταξύ των ερευνητικών δεδομένων και συμπερασμάτων με τις απόψεις των ειδικών όσον αφορά τη διαδικασία την παρατήρησης των κινητικών δεξιοτήτων.
- Χρήση κριτηρίου αναφοράς: σύγκριση της ποιοτικής αξιολόγησης και διάγνωσης της δεξιότητας όσον αφορά κάποιο σημαντικό στοιχείο της δεξιότητας (π. χ. Γωνία κάμψης του γόνατος) με τα στοιχεία που παρέχονται από μία αντικειμενική καταγραφή του αντίστοιχου στοιχείου (π.χ. Καταγραφή της γωνίας με τη μέθοδο της γωνιομέτρησης)

Η χρήση των αισθήσεων στην παρατήρηση

- Συνδυασμός των πληροφοριών που δέχονται τα αισθητήρια όργανα
- Ιδιαίτερη απαίτηση για γνωστική επεξεργασία όλων των πληροφοριών.
- Με την αντίληψη γίνεται η οργάνωση και η ερμηνεία των πληροφοριών που συλλέγονται από τις αισθήσεις.

Προετοιμασία

- Συγκέντρωση σχετικών πληροφοριών
 - Α. Γνώση των τεχνικών στοιχείων της δεξιότητας
 - Ο στόχος – σκοπός της δεξιότητας θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα ορισμένος
 - Σημαντικά σημεία
 - Ορολογία

Πηγές πληροφοριών

- Πληροφορίες που συγκεντρώνονται με την εμπειρία
 - Ιδιαίτερη εφαρμογή όταν οι αθλητές έχουν κοινά χαρακτηριστικά
 - Παραμένουν ιδιαιτερότητες που δεν μπορούν να γενικευθούν και να αντιμετωπιστούν με κοινές μεθόδους
- Η γνώμη των ειδικών &
 - Θα πρέπει να αναζητηθεί σε συγκεκριμένες έγκυρες πηγές
 - Αρνητικό στοιχείο αποτελεί η πιθανή διαφωνία απόψεων μεταξύ των ειδικών και η μεταβολή των απόψεων αυτών.
 - Πολλές φορές είναι σε αντίθεση με τα ερευνητικά δεδομένα
- Ερευνητικά δεδομένα
 - Αποτελούν τις πιο έγκυρες και ακριβείς πληροφορίες για την ποιοτική ανάλυση της κινητικής δεξιότητας.
 - Υπάρχει δυσκολία στη συγκέντρωσή τους και στην ερμηνεία τους όπως επίσης και στην εφαρμογή τους σε συνθήκες πεδίου.

Ορολογία

- Η χρήση κοινής ορολογίας βοηθά στην καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας της ποιοτικής ανάλυσης:
 - Βασικά κινητικά μοτίβα (γενικευμένο κινητικό πρόγραμμα)
 - Κινητική δεξιότητα
 - Στοιχεία τεχνικής – τεχνική
 - Στυλ τεχνικής εκτέλεσης (προσωπικό στυλ)

Σημεία «κλειδιά»

- Είναι τα στοιχεία της δεξιότητας που δεν πρέπει να τροποποιηθούν παρά ελάχιστα έτσι ώστε να παραμείνει αποτελεσματική η εκτέλεση της δεξιότητας.
- Είναι τα στοιχεία πάνω στα οποία στηρίζεται η επιτυχημένη εκτέλεση.
 - Καθορίζουν τη σωστή μορφή εκτέλεσης της δεξιότητας
 - Δεν διαφοροποιούνται μεταξύ διαφορετικών εκτελεστών
 - Χρησιμοποιούνται για να κατευθύνουν τη διδασκαλία αλλά και την ποιοτική ανάλυση της δεξιότητας.

Τα σημεία «κλειδιά» αφορούν

Τα σημεία «κλειδιά» μπορούν να οριστούν με βάση τις ακόλουθες προσεγγίσεις:

- Ασφάλεια

- Ποιες είναι οι πιθανότητες τραυματισμού ή εμφάνισης συνδρόμου υπέρ-χρησης με τη συγκεκριμένη εκτέλεση της δεξιότητας

- Καταλληλότητα

- Η αξιολόγηση της καταλληλότητας της μορφής με την οποία εκτελείται μία δεξιότητα έχει να κάνει με το βαθμό επίτευξης του στόχου που έχει οριστεί για τη συγκεκριμένη δεξιότητα

- Αποτελεσματικότητα

- Η εξοικονόμηση ενέργειας και η εκτέλεση της κίνησης με τη μεγαλύτερη αποδοτικότητα όσον αφορά τη μορφή αλλά και το αποτέλεσμα της κίνησης.

«εύρος» της ορθής εκτέλεσης

- Στον καθορισμό της αποδεκτής ως «σωστή εκτέλεση» θα πρέπει να ληφθούν υπ' όψη τα ακόλουθα στοιχεία:
 - η μεταβλητότητα η οποία συναντάται στην εκτέλεση αθλητικών δεξιοτήτων αλλά γενικότερα στην ανθρώπινη κινητική συμπεριφορά.
 - Η φύση της δεξιότητας επιτρέπει επιμέρους και πρόσθετες διαφοροποιήσεις στον τρόπο εκτέλεσης της
 - Από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιείται η εκτέλεση των δεξιοτήτων. Σε σταθερό περιβάλλον το εύρος της ορθής εκτέλεσης θα πρέπει να είναι μικρότερο απ' ότι σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Γνώση των στοιχείων που αφορούν τον ασκούμενο

- Γνώσεις σχετικές με τα χαρακτηριστικά, τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα του ασκούμενου βοηθούν.
- Βασικό στοιχείο που κατευθύνει την επιλογή των σημείων ή φράσεων «κλειδί» αποτελεί και η ηλικία των ασκουμένων.

Γνώση των στοιχείων που αφορούν την αποτελεσματική διδασκαλία

- Υπάρχει μία φυσική σχέση μεταξύ της παρουσίασης των πληροφοριών σχετικών με την κίνηση και της παροχής προς τους αθλητές πληροφοριών ανατροφοδότησης με στόχο μία διορθωτική παρέμβαση στη διδακτική διαδικασία.
 - Προπονητής και αθλητής θα πρέπει να χρησιμοποιούν το ίδιο λεξιλόγιο αλλά και να αποδίδουν το ίδιο νόημα στις ίδιες λέξεις.

Παρουσίαση Σχετικών Πληροφοριών

- Σημαντικό στοιχείο στην παρουσίαση πληροφοριών για τη δεξιότητα που χρησιμοποιούνται κατά την αρχική παρουσίαση μιας δεξιότητας αλλά και ως ανατροφοδότηση είναι μετατροπή των κρίσιμων στοιχείων μιας δεξιότητας σε «σημεία κλειδιά» της διδασκαλίας.

Φράσεις «κλειδί»

- Αποτελούν τον πιο αποτελεσματικό τρόπο επικοινωνίας και ανατροφοδότησης των αθλητών.
- Μία λέξη, συνήθως είναι ρήμα ή μία σύντομη φράση μπορεί να μεταφέρει όλο το νόημα, στόχο ή περιεχόμενο ενός σημαντικού σημείου στην εκτέλεση μιας δεξιότητας.
- Θα πρέπει πάντα να είναι σχετικά με τα ενδιαφέροντα και τις γνώσεις των αθλητών.
- Τις αποτελεσματικές φράσεις κλειδί οι αθλητές τις χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης χωρίς την υπενθύμιση του προπονητή.

Φράσεις «κλειδί»

- Θα πρέπει να περιλαμβάνουν λιγότερες από 6 λέξεις
- Στη συνέχεια της εξάσκησης θα έχετε την ευκαιρία να προσθέσετε περισσότερο νόημα πάνω στις φράσεις κλειδί.
- Περιλαμβάνουν οπτικές, λεκτικές και κιναισθητικές πληροφορίες.

Δημιουργία φράσεων «κλειδί»

- δράση – ρήμα που περιγράφει την επιθυμητή κίνηση
- Περιεχόμενο – αναφορά σε αυτό που εκτελεί την κίνηση
- Προσόντα – περιγραφή για την επιτυχία ή κατεύθυνση της κίνησης
- Συνθήκες – ειδικά στοιχεία σε περιπτώσεις που υπάρχουν και περιγράφουν την κίνηση