

The effects of process and performance goals in students' dart-throwing performance in physical education

Athanasios Kolovelonis & Marios Goudas

15^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Α6. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΑΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΡΙΨΗ ΒΕΛΟΥΣ

Κολοβελώνης Α. & Γούδας Μ.

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Λέξεις κλειδιά: καθορισμός στόχων, στόχοι διαδικασίας, στόχοι απόδοσης, φυσική αγωγή, ρίψη βέλους

Εισαγωγή: Ο καθορισμός στόχων αποτελεί βασική τεχνική ενίσχυσης της απόδοσης (Kingston & Wilson, 2009) και αυτο-ρύθμισης της μάθησης (Zimmerman, 2000) στα αθλήματα και στη φυσική αγωγή. Οι στόχοι που μπορεί να θέσει ένας μαθητής/τρια μπορεί να είναι στόχοι διαδικασίας, όταν εστιάζει στη βελτίωση της τεχνικής μιας αθλητικής ή κινητικής δεξιότητας (π.χ. να τριπλάρει με τα δάκτυλα σπάζοντας τον καρπό στην καλαθοσφαίριση) ή στόχοι απόδοσης, όταν εστιάζει στη βελτίωση της προηγούμενης δικής του απόδοσης (π.χ. βελτίωση 10% στην ευστοχία στο σερβίς) ή στην επίτευξη ενός τελικού προϊόντος της απόδοσης (π.χ. επίτευξη του καλαθιού στην καλαθοσφαίριση, Kingston & Wilson, 2009). Έρευνες έχουν δείξει ότι ο καθορισμός στόχων διαδικασίας στις αρχικές φάσεις μάθησης της ρίψης βέλους είχε θετικότερη επίδραση στην απόδοση μαθητριών γυμνασίου σε σύγκριση με τον καθορισμό στόχων απόδοσης (Zimmerman & Kitsantas, 1996). Μετά την απόκτηση των βασικών σημείων της δεξιότητας, η μετάβαση από στόχους διαδικασίας σε στόχους απόδοσης είχε την θετικότερη επίδραση στην απόδοση μαθητριών γυμνασίου στη ρίψη βέλους (Zimmerman & Kitsantas, 1997). Από την άλλη, ο καθορισμός στόχων διαδικασίας, απόδοσης και ο συνδυασμός στόχων διαδικασίας και απόδοσης είχαν εξίσου θετική επίδραση στην επίδοση μαθητών/τριών πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες της ομάδα ελέγχου (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011). Από τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών φαίνεται ότι η περαιτέρω διερεύνηση της επίδρασης του καθορισμού στόχων διαδικασίας και απόδοσης στην απόδοση των μαθητών/τριών παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να συγκρίνει την επίδραση του καθορισμού στόχων διαδικασίας και απόδοσης στην επίδοση μαθητών/τριών δημοτικού στη ρίψη βέλους.

Μεθοδολογία: *Συμμετέχοντες:* Συμμετείχαν 96 μαθητές/τριες (48 αγόρια και 48 κορίτσια) πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία με τη μέθοδο της αναλογικής στρωσιγενούς δειγματοληψίας σε δύο πειραματικές και μία ομάδα ελέγχου.

Σχεδιασμός: Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλάμβανε μία ανεξάρτητη μεταβλητή, την ομάδα, με τρία επίπεδα: α) ομάδα με στόχο διαδικασίας, β) ομάδα με στόχο απόδοσης, γ) ομάδα ελέγχου. Εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η επίδοση των μαθητών/τριών στη δοκιμασία ρίψης βέλους.

Μετρήσεις: Δοκιμασία ρίψης βέλους. Οι μαθητές/τριες εκτέλεσαν εννέα ρίψεις του βέλους στο στόχο (Zimmerman & Kitsantas, 1997). Ο μέσος όρος των σκορ των εννέα ρίψεων αποτέλεσε την επίδοση του κάθε μαθητή/τριας στη ρίψη βέλους (εύρος σκορ: 0 έως 10, Cronbach's alpha = .68).

Διαδικασία: Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν στην έρευνα εθελοντικά μετά τη συγκατάθεση των γονέων τους και αφού εξασφαλιστήκε άδεια από το Υπουργείο Παιδείας, τους διευθυντές των σχολείων και τους καθηγητές φυσικής αγωγής. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν στην έρευνα ατομικά στο γυμναστήριο του σχολείου. Αρχικά εξηγήθηκε στους μαθητές/τριες η διαδικασία της έρευνας και στη συνέχεια τους δόθηκαν οδηγίες για τη σωστή τεχνική εκτέλεση της ρίψης και παρακολούθησαν την επίδειξη ρίψης βέλους από τον ερευνητή. Ακολούθησε η άσκηση των μαθητών/τριών στη ρίψη βέλους για 16 λεπτά. Από τους μαθητές/τριες της ομάδας με στόχο διαδικασίας ζητήθηκε να επιδιώξουν τη βελτίωση δύο βασικών σημείων της τεχνικής της ρίψης βέλους (κάθετη κίνηση πήχη, ακολουθία δακτύλων). Από τους μαθητές/τριες της ομάδας με στόχο απόδοσης να πετυχαίνουν το κέντρο του στόχου σε κάθε ρίψη και από τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου να προσπαθήσουν για το καλύτερο δυνατό. Μετά το τέλος της εξάσκησης οι μαθητές/τριες εκτέλεσαν τη δοκιμασία ρίψης βέλους.

Αποτελέσματα: Η ανάλυση διακύμανσης με ανεξάρτητη μεταβλητή την ομάδα και εξαρτημένη μεταβλητή την επίδοση των μαθητών/τριών στη δοκιμασία ρίψης βέλους έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων, $F(2, 95) = 11.68, p < .001, \eta^2 = .20$. Οι post-hoc συγκρίσεις με το Tukey

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, www.hellenicjsport.com Τόμος 35 – Τεύχος 1 (2012, 83)

222

Προσοχή: Η πιστοποίηση παρουσίασης επιστημονικής εργασίας στο συνέδριο γίνεται μόνο με βεβαίωση που χορηγείται από την Ε.Γ.Β.Ε. μετά το πέρας των εργασιών του συνεδρίου.

τεστ έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες με στόχους διαδικασίας ($M = 4.84$, $SD = 0.97$, $d = 1.22$) και απόδοσης ($M = 4.36$, $SD = 1.42$, $d = 0.73$) είχαν υψηλότερη επίδοση στη ρίψη βέλους σε σύγκριση με τους μαθητές/τριες της ομάδας ελέγχου ($M = 3.29$, $SD = 1.51$). Δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων με τους διαφορετικού τύπου στόχους.

Συζήτηση-Συμπεράσματα: Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας έδειξε ότι ο καθορισμός στόχων διαδικασίας και απόδοσης είχε θετική επίδραση στην επίδοση μαθητών/τριών πέμπτης και έκτης τάξης δημοτικού στη ρίψη βέλους. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες (Kolovelonis et al., 2011; Zimmerman & Kitsantas, 1996, 1997) και δείχνουν ότι ο καθορισμός στόχων μπορεί να αποτελέσει βασική τεχνική ενίσχυσης της απόδοσης των μαθητών/τριών στη φυσική αγωγή. Σε σχέση με το είδος του στόχου, σε αντίθεση με τις έρευνες των Zimmerman και Kitsantas (1996, 1997) στις οποίες συμμετείχαν κορίτσια γυμνασίου, δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των στόχων διαδικασίας και απόδοσης. Σε αντίστοιχη, όμως, έρευνα σε μαθητές/τριες δημοτικού τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με αυτά της παρούσας έρευνας, καθώς δεν βρέθηκαν διαφορές μεταξύ στόχων διαδικασίας και απόδοσης (Kolovelonis et al., 2011). Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν περαιτέρω το ζήτημα της επίδρασης του καθορισμού διαφορετικού τύπου στόχων στην απόδοση μαθητών/τριών στη φυσική αγωγή, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως το επίπεδο εμπειρίας των μαθητών/τριών και το είδος της δεξιότητας. Από πρακτικής άποψης, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν τη χρήση του καθορισμού στόχων διαδικασίας και απόδοσης ως τεχνικής για την ενίσχυση της απόδοσης και της μάθησης αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή. Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν αθλητικές και κινητικές δεξιότητες πιο αποτελεσματικά όταν μετά την άσκηση σε υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης (π.χ. επίδειξη δεξιότητας, άσκηση με ανατροφοδότηση), ασκηθούν αυτόνομα θέτοντας στόχους μάθησης και απόδοσης (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2010). Οι στόχοι αυτοί πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, βραχυπρόθεσμοι και μετρήσιμοι. Οι στόχοι αυτοί μπορούν να συνδυαστούν και με άλλες τεχνικές αύξησης της απόδοσης, όπως είναι η αυτο-ομιλία (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, in press), ή να χρησιμοποιηθούν σε στυλ διδασκαλίας όπως το στυλ αυτοελέγχου (Kolovelonis, Goudas, & Gerodimos, 2011) με θετικά αποτελέσματα για την ενίσχυση της μάθησης και της απόδοσης των μαθητών/τριών. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν την άποψη ότι ο καθορισμός στόχων διαδικασίας και απόδοσης μπορεί να αποτελέσει βασική τεχνική ενίσχυσης της απόδοσης (Kingston & Wilson, 2009) και αυτο-ρύθμισης της μάθησης (Zimmerman, 2000) στη φυσική αγωγή. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής μπορεί να χρησιμοποιήσει την τεχνική του καθορισμού στόχων για να ενισχύσει τη μάθηση και την απόδοση των μαθητών/τριών του σε αθλητικές και κινητικές δεξιότητες στη φυσική αγωγή.

Βιβλιογραφία:

- Kingston, K. M., & Wilson, K. M. (2009). The application of goal setting in sport. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology. A review* (pp. 75-123). New York: Routledge.
- 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.
- 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.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (in press). 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*.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.