

تجزیه و تحلیل مهارتها

# فرایند کلی تجزیه و تحلیل مهارتها شامل سه قسمت است:

- آگاهی از اینکه ورزشکاران در حال حاضر چگونه مهارتهای جسمانی را انجام می دهند.
- تعیین اینکه ورزشکاران چگونه این مهارتها را می توانند انجام دهند.
- استفاده از این اطلاعات برای تشخیص و رفع اشتباهات عملکرد ورزشکاران و در نتیجه کمک به آنها در توسعه مهارتهایشان.

# هدف از تجزیه و تحلیل مهارت‌های حرکتی

۱. بطور کامل با حرکت های اختصاصی بدن که در یک حرکت انجام می شود با اطلاع گردد.
۲. با تمام عضلاتی که در یک مهارت به طور مختلف دخالت دارند آشنایی حاصل نموده، بینش بیشتری در مورد حرکت پیچیده پیدا کند.
۳. عضله یا عضلات مخصوصی را که در حرکت یا مهارت، کار اصلی را به عهده دارند مشخص نماید، که بعداً بتواند تمرینات و حرکات تقویتی را جهت همان عضله یا عضلات تنظیم نماید.
۴. عضلاتی را که لازم است جهت مهارت مربوط انعطاف پذیر شوند مشخص نماید.

- بخش اصلی در رابطه با آگاهی از اینکه ورزشکاران در حال حاضر چگونه مهارت‌های جسمانی را انجام می دهند **مشاهده** است. به این معنا که مهارت‌ها باید به اجزای کوچکتری تقسیم شده و یک مربی باید بتواند ورزشکاران را در حال اجرا مشاهده نماید.

## مشاهده:

- یک مربی باید بداند که یک مهارت را چگونه مشاهده کند و قبل از اجرای عملکرد ورزشکاران باید اطلاعات و مهارت‌های مشاهده را در اختیار داشته باشد و باین ترتیب خواهد توانست روی مشاهده مهارت‌ها تمرکز کامل داشته باشد.

مشاهده مهارت‌ها در ۲ مرحله صورت می‌گیرد.

(۱) مرحله پیش مشاهده (۲) مرحله مشاهده

# مرحله پیش مشاهده

- این مرحله شامل چهاربخش زیر است:
  - (۱) تشخیص هدف مهارت
  - (۲) تقسیم بندی اجرای مهارت
  - (۳) تشخیص عناصر اصلی یادگیری
  - (۴) طرح برنامه مشاهده مهارت هر قسمت از مهارت

## بخش اول: تشخیص هدف مهارت

- اهداف گوناگونی را مهارت‌های مختلف دارند از جمله:  
کسب امتیاز، بدست آوردن نوعی برتری، به هدف زدن و غیره.

آگاهی از این اهداف یکی از کلیدهای مشاهده مهارت‌هاست. که یک مربی را قادر می‌سازد تا تشخیص دهد کدام قسمت مهارت نیاز به توجه بیشتری و دقت زیاد تری دارد.

## بخش دوم: تقسیم بندی اجرای مهارتها (تقسیم مهارتها)

۱. **حرکات مقدماتی:** حرکاتی هستند که ورزشکاران برای آمادگی مهارتها انجام می دهند. این حرکات شامل تکان دادن پا و وضعیت بدن را شامل می شوند.
۲. **مرحله پیش از اجرای حرکت اصلی یا حرکت به عقب:** حرکتی است که ورزشکاران درست قبل از انجام حرکاتی که موجب تولید نیرو می شوند، انجام می دهند. مثال: ضربات تنیس و یا حرکت دست در خارج از آب شنا
۳. **لحظه اصلی اجرای مهارت (لحظه حیاتی):** زمانی است که کارایی یک مهارت مشخص می شود. لحظه تماس توپ با راکت ، خیز در پرش ارتفاع . در واقع، ورزشکار نیروی مناسب را در وضعیت درست و در زمان مناسب در لحظه حیاتی اعمال خواهد کرد . در لحظه حیاتی ورزشکار نمی تواند تغییری در کارایی مهارت بدهد ، بلکه باید تغییرات لازم قبلاً انجام گیرد.
۴. **ادامه حرکت:** (حرکت بدن بعد از لحظه حیاتی). این قسمت از مهارت خیلی مهم است زیرا سرعت اعضای بدن بتدریج کاهش می یابد و از بروز آسیب دیدگی جلوگیری می کند. (با مشاهده حرکات این مرحله ، اطلاعاتی در خصوص لحظه حیاتی کسب و تکمیل می گردد).



## نکته مهم:

مهمترین قسمت مهارت ها مرحله تولید نیروست، هر چند لحظه اجرای مهارت را حیاتی می دانند اما مشاهده لحظه حیاتی مشکل است زیرا این لحظه به سرعت وارد مرحله بعدی می شود اما داشتن درک منطقی از مهارت، مشاهده مهارت از زوایای مختلف و استفاده از وسایل بصری مانند ویدئو و عکس تمرکز صحیح بر روی لحظه حیاتی را آسانتر می کند.

## بخش سوم:

### تشخیص عناصر اصلی یا مهم (کلیدی) هر قسمت از مهارت.

- عناصر کلیدی، اجزای مهارتهایی هستند که بر عملکرد نهایی تاثیر می گذارند ، این عناصر معمولاً از عملکرد نهایی فاصله دارند. مثلاً تکنیک قهرمانان شرجه در لحظه خیز با لحظه ورود آنها به آب فاصله زیادی دارد. اما عناصر کلیدی خیز نقش مهمی در نحوه ورود ورزشکار به آب دارد. برای آسان سازی تشخیص باید :
  ۱. عناصر کلیدی باید به طور جداگانه مشخص شود.
  ۲. عناصر کلیدی باید تحت عنوان حرکات ویژه بدن مطرح شده و قابل مشاهده باشند.

• مثال: حرکت پرتاب توپ در ورزش بسکتبال

عناصر اصلی حرکات اولیه از این قرار است:

- پاها بعرض شانه به موازات یکدیگر باز شوند.

- زانوها و تنه کمی خم شوند.

- شانه ها و باسن پرتاب کننده توپ در یک خط باشند.

- دستها در امتداد شانه ها به طرف باز باشند.

توجه: ویژگی های رشد و تکامل تاثیر زیادی در مهارتهایی دارند که

ورزشکاران می توانند انجام دهند بطور کلی ورزشکاران کم سن و سال

به همان خوبی ورزشکاران بالغ قادر بانجام مهارتها نیستند.

در نتیجه :

عناصر کلیدی هر مهارت بستگی به مرحله رشد ورزشکار دارد.

## بخش چهارم:

### طراحی جهت مشاهده مهارت (طرح برنامه مشاهده)

- برنامه مشاهده ، برنامه ای است که چگونگی زمان و مکان مشاهده را مشخص می‌سازد و برای مشاهده صحیح مهارت ضروری است.

طرح برنامه مشاهده شامل رعایت نکات زیر است:

- ۱- تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند.
- ۲- انتخاب روش‌های بررسی و ارزیابی در مشاهده اجمالی
- ۳- انتخاب محل قرارگیری شما.
- ۴- تصمیم‌گیری روی تعداد دفعات مشاهده.

# تمرین

مهارتی را انتخاب کنید. سپس ۴ گام (مرحله) مختلف آن را تشریح کرده و عناصر کلیدی آن را مشخص کنید.

اسم مهارت.....

هدف مهارت.....

عناصر کلیدی	شرح / تصویر	بخش
		حرکات مقدماتی
		مرحله پیش از حرکت اصلی یا (حرکت به عقب)
		لحظه اصلی اجرای حرکت (لحظه حیاتی)
		ادامه حرکت

با انجام این کار ، بخش های اول و دوم و سوم مرحله پیش مشاهده را کامل کرده‌اید.

تشخیص هدف مهارت، تقسیم به بخش‌های مختلف تشخیص عناصر کلیدی هر بخش

- عناصر کلیدی قابل مشاهده باید مربوط به اهداف اصلی تمرین باشند. مثال: برای بهبود حرکت خیز در پرش، باید عناصر کلیدی قبل از خیز انتخاب شوند.
- ابتدا بهتر است با مشاهده اجمالی شروع کرد. اول یک تصویر کلی از حرکت یا عملکرد بدست می آید. سپس روی حرکات کلیدی تمرکز می شود. اندام های انتهایی (دستها و پاها) سریعتر از بخش های دیگر بدن حرکت می کنند و مشاهده آنها در حال حرکت مشکلتر است. ابتدا باید روی بخش های آهسته و سپس روی بخش هایی که سریع حرکت می کنند تمرکز کنیم. باید مدت زمان کافی جهت حرکت داشته باشیم.
- محل قرار گیری شما باید، از لحاظ زمان و مکان وضعیت مناسبتری داشته باشد تا آنچه را می خواهید، بتوانید ببینید. محل قرارگیری در مهارت های مختلف و عناصر مختلف (کلیدی) فرق می کند.

# انتخاب محل قرارگیری در مشاهده مهارت:

برای انتخاب محل قرارگیری صحیح نکات زیر مهم است:

- انتخاب زاویه صحیح در موقعیت حرکت ورزشکار که موجب دید بهتری می شود.
  - تغییر محل پی در پی در مشاهده مهارت ها شما را قادر به مشاهده موقعیت های گوناگون می نماید.
  - فاصله گرفتن از ورزشکاران زمانی که با سرعت در میدان دید شما حرکت می کنند.
  - در نقطه ای از مسافت پیموده شده قرار بگیرید تا با فاصله کافی بتوانید حرکت کامل او را در طول مسافت مشاهده کنید.
  - برای تمرکز روی مراحل ویژه کاملاً به ورزشکار نزدیک شوید.
  - در خارج از محل های بزرگ و شلوغ قرار بگیرید بطوری که در پشت شما واقع شوند.
- تعداد دقیق مشاهدات بستگی به مهارت مورد نظر دارد.
- توجه: در بخشی از ورزشها (پرش با اسکی) ممکن است نتوان یک ورزشکار را چندین بار مشاهده کرد. در این صورت باید برنامه مشاهده خود را تا جزئی ترین قسمت آن تنظیم کرد.
- در نهایت باید بازیکنان را آنقدر مورد مشاهده قرار دهیم که تا اطلاعات مورد نیاز را بدست آوریم.

# مرحله دوم: مرحله مشاهده مهارت

در مرحله مشاهده، مراحل مجزایی باید گذرانیده شود که تشکیل برنامه مشاهده را می‌دهند.

۱. تعیین جزء مورد مشاهده.

۲. انتخاب روش‌های بررسی و ارزیابی.

۳. انتخاب وضعیت مناسب.

۴. تعیین تعداد مشاهدات مهارت.

برای انجام صحیح این کارها باید کاملاً با مراحل آن مهارت و عناصر کلیدی آن آشنا باشید.



# نکات مهم در شروع مرحله مشاهده

- برای آسان سازی کارهای خود، برنامه مشاهده خود را طبق جدول اجرا کنید و مشاهدات خود را در آن درج کنید تا کارها آسانتر شود.
- در حال مشاهده، باید تمام فکر خود را روی مشاهده متمرکز کنید یعنی هر چیزی که موجب اختلال در تمرکز شما می شود را از ذهن خود دور سازید.
- \* با تشخیص عواملی که ممکن است هواس شما را پرت کنند، می توانید آنها را به حداقل برسانید یا آنها را از سر راه بردارید. از قبیل:
  - \* شدت و اندازه : اشیاء بزرگ و موارد شدید توجه شما را جلب نموده و تمرکز را روی حرکت دشوار می سازد.
  - تضاد: اشیاء متحرک با رنگ متضاد با حرکت قابل مشاهده ، حواس شما را پرت می کند.
- حرکت: حرکت باعث جلب توجه می شود. باید از حرکت اشخاص دیگر و اشیاء در حال حرکت آگاه باشید.
- \* محیط: نوع محیط، وسایل و غیره در توانایی شما بر تمرکز روی حرکات ویژه بدن تاثیر دارد.
- \* عوامل درونی: احساسات شما، تنش مسابقه، انگیزه، پیش داوری و ... تمرکز شما را برهم زده و مهارتهای مشاهده ای شما را محدود می سازد.

# برنامه مشاهده

مهارت: پرش طول

تکلیف: بررسی کلی تکنیک

شماره مشاهده	عناصر کلیدی	هدف از مشاهده	محل قرارگیری	روش مشاهده	عملکرد مشاهده شده
۱	تمام عناصر کلیدی	تماشای تمام مهارت	عمود به نقطه پایانی	مشاهده اجمالی کل مهارت	مهارت کاملاً اجرا شده
۲	خم شدن به جلو - حالت خم شدن مفصل در موقع فرود	زاویه خیز انتقال گشتاور چرخشی	عمود به نقطه میانی	مشاهده اجمالی خیز و فرود	
۳	حالت خم شدن مچ پا به زانو، باسن، شانه، حالت باز شدن، مچ پا، زانو، باسن، شانه	مشاهده ترتیب حرکت مفاصل و استفاده از نیرو برای خیز	عمود به خیز فاصله حدود ۵۰ سانتیمتر	تمرکز مستقیم بر روی خیز	

# نتیجه گیری

- شما بعنوان یک مربی باید قادر باشید تا مهارتها را به خوبی مشاهده کنید. در غیر اینصورت نمی‌توانید به ورزشکاران نگرش‌های مورد نیاز برای تکامل مهارتهایشان را ارائه دهید.

روند کلی مشاهده در آغاز، گاهی ممکن است مشکل و یا حتی ناامید کننده باشد. ولی مشاهده نیز همانند مهارتهای دیگر با تمرین بهتر می‌شود. بنابر این مهارت را باید تا آنجا که می‌توانید تمرین کنید. این کار به سود شما و هم به سود ورزشکاران خواهد بود.