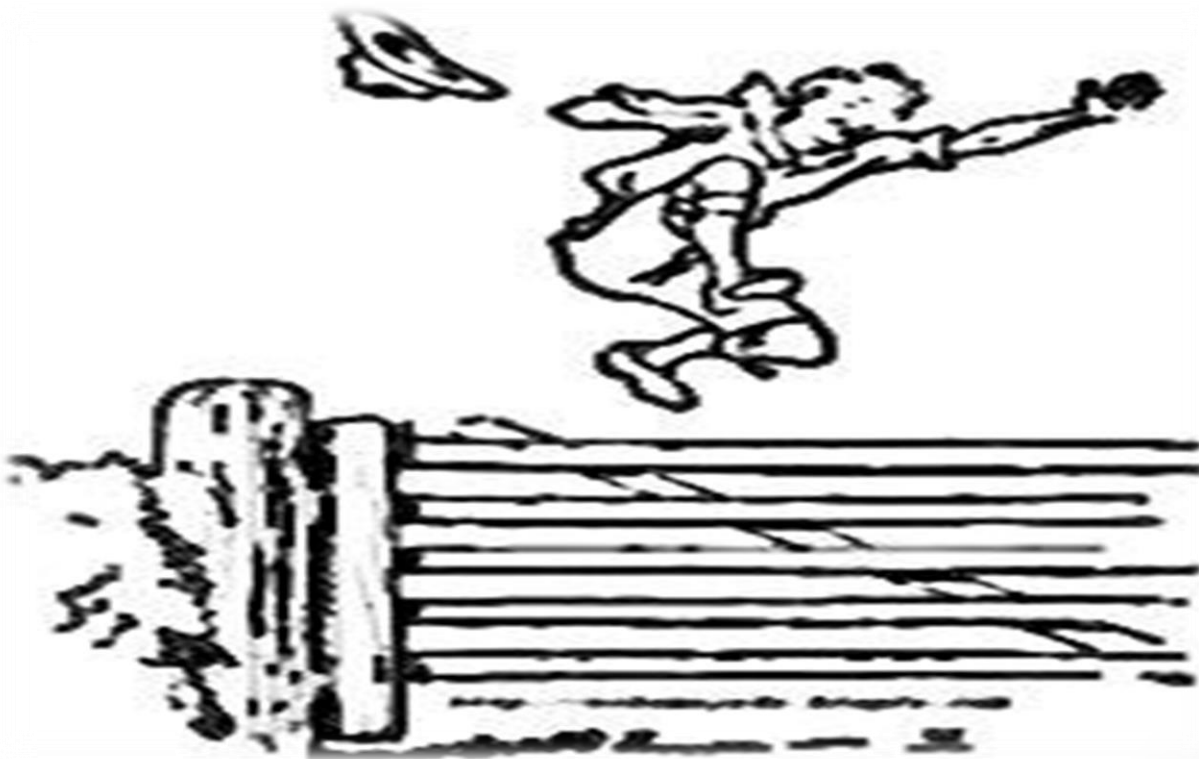


تجزیه و تحلیل مهارتها

تئوری مریگیری درجه ۳
مدرس: دکتر مهدی صداقت





سپهر بهار

سپهر بهار



واژه های مرتبط با مهارت های حرکتی



۱- مهارت

۲- حرکات

۳- اعمال

حرکات

واژه ی حرکات ویژگیهای رفتاری یک اندام خاص یا ترکیبی از اندامها را نشان می دهد. در این مفهوم حرکات، اجزای تشکیل دهنده ی مهارتهاست

اعمال

اعمال پاسخهای هدفداری هستند که از حرکات بدن و یا اندام تشکیل شده است.

نکته! انواعی از حرکات، عمل یکسانی را انجام می دهند و در نتیجه از این طریق به هدف یکسانی می رسند.

تعریف مهارت

- مهارتها بسیار متنوع و مختلف است
- مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی و زمان به نتیجه برسد.
- حرکت لزوما در محیط به هدف خاصی منتج نمی گردد امام مهارت باید به هدف مورد نظر برسد مثل پاس در فوتبال

مهارت

این واژه بر تکلیفی دلالت می کند که دارای هدف خاصی است و دارای مشخصات زیر می باشد:

اولاً: هدفی برای دستیابی وجود دارد(هدف عمل)

دوماً: به صورت ارادی اجرا می شوند.

سوماً: مهارت برای دستیابی به هدف تکلیف نیاز به حرکت بدن یا اندام دارد

چهارماً: مهارت‌ها برای دستیابی موفقیت آمیز به هدف موردنظر مستلزم

یادگیری است.

روشهای طبقه بندی مهارتها

۱- عضلانی

۲- زمانی

۳- محیطی

۴- عملکردی

۵- طبقه بندی جنتایل (دو بعدی)

۱- عضلانی

الف) مهارت‌های حرکتی ظریف

ب) مهارت‌های حرکتی درشت

Gross.....TO.....Fine

این طبقه بندی معمولاً در آموزش و پرورش استثنایی، محیط‌های توانبخشی،

آزمون‌های استعداد صنعتی و نظامی و ... کاربرد دارد.

الف) مهارت‌های ظریف:

- تعدادشان کمتر است.
- فضای کمی را اشغال می‌کنند
- بوسیله تعدادی از اعضا قابل اجرا هستند
- مانند: نوشتن و تایپ کردن

ب) مهارت‌های درشت:

- اکثر مهارت‌های ورزشی جزء حرکات درشت هستند.
- اجرای آنها بوسیله چند عضو یا همه بدن صورت می‌گیرد.
- فضای زیادی را برای اجرا اشغال می‌کنند.

۲- زمانی

الف) مهارت حرکتی مجرد (یک حرکت متمایز با نقطه شروع و پایان مشخص

به وقوع می پیوندد مثلاً تایپ یک حرف)

ب) مهارت حرکتی زنجیره ای (چندین حرکت باهم در یک مجموعه قرار می

گیرند. مثلاً راه انداختن یک اتومبیل دنده ای)

ج) مهارت حرکتی مداوم (یک حرکت خاص تکرار می شود. مثلاً رانندگی)

Discrete.....Serial.....Continuous

مهارتهای مجرد:

*شروع و پایان مشخص و قابل تعریفی دارند.

*یک حرکت جدا از دیگر حرکات انجام می شود.

مانند شوت هندبال یا پرتاب نیزه

مهارتهای زنجیره ای:

*از ترکیب دو یا چند مهارت مجرد به وجود می آید.

*مانند مهارتهای مجرد شروع و پایان مشخصی دارند.

*مهارتهایی مثل پرش سه گام و حرکات زمینی ژیمناستیک از این قبیل

هستند.

مهارت‌های مداوم:

*شروع و پایان مشخصی ندارند.

*فرد می‌تواند زمان شروع و پایان را خود انتخاب کند.

*مانند راه رفتن، دویدن و شنا کردن.

نکته:

این نوع طبقه‌بندی می‌تواند در تحقیقاتی که روی برخی از جنبه‌های تمرین و یادگیری انجام می‌شود مفید باشد.

الف) مهارت حرکتی بسته (در این نوع مهارت محیط ثابت و پایدار می باشد و در حین اجرای مهارت دچار تغییر نمی شود. مثلاً برداشتن فنجان از روی میز)

ب) مهارت حرکتی باز (در این نوع مهارت محیط ثابت و پایدار نمی باشد و در حین اجرای مهارت دچار تغییر می شود. مثلاً قدم گذاشتن بر روی پله برقی)

CLOSED.....TO.....OPEN

سؤال: به نظر شما راه رفتن چه نوع مهارتی است؟

مهارتهای باز:

*به پردازش اطلاعات زیادی نیاز دارد.

*محیط کاملاً معمول و غیر قابل پیش بینی است.

*فرد باید در هر لحظه آمادگی اصلاح تکنیک و حتی تغییر تکنیک را داشته باشد.

مهارتهای بسته:

*در محیطی ثابت و بدون تغییر انجام می شود.

*یک تکنیک مشابه به طور مداوم تکرار می شود.

نکته:

چنانچه این دو مهارت را روی پیوستار قرار دهیم اکثر مهارتهای ورزشی

نزدیک به مهارتهای باز هستند تا بسته.

۴- عملکردی

الف) ساده

ب) پیچیده

• مهارت‌های ساده:

• به پردازش اطلاعات کمتری نیاز دارد.

• تصمیم‌گیری کمتر نیاز است و تاکید روی تکنیک و فرایند

حرکت است.

مانند ضربه به توپ گلف

• مهارت‌های پیچیده:

- پردازش اطلاعات قابل توجهی را در بر دارد.
- تکنیک و فرایند اجرا اهمیت زیادی ندارد.
- مانند پاس بستکبال که زمان و مکان پاس اهمیت زیادی دارد.

نکته :

* این طبقه بندی بر پایه تئوری های شناختی بنا نهاده شده است.

* طبقه بندی دوبعدی جنتایل

از آنجاییکه رویکرد تک بعدی پیچیدگی بسیاری از مهارتها را شامل نمی شود جنتایل طبقه بندی دوبعدی را برای رفع این محدودیت پیشنهاد داد.

دو ویژگی مهم این طبقه بندی:

ب) نقش عمل:

- ۱- انتقال بدن
- ۲- دستکاری شی

الف) شرایط محیط:

- ۱- شرایط تنظیم کننده
- ۲- تغییر بین کوششی

این طبقه بندی که شامل شانزده طبقه می باشد براساس نیازهای متفاوت اجراکننده و شرایط تمرینی مختلف مرتب شده است.

این طبقه بندی از دو نظر برای درمانگرها حائز اهمیت است:

۱- با ارزیابی حرکات بیماران دسته ای از مشکلات حرکتی آنها را تعیین کنند.

۲- با توجه به حرکات بیماران فعالیت مناسب عملی برای آنها تجویز نمایند.

نقش عمل

بافت محیطی

انتقال بدن: خیر
دستکاری شی: خیر

انتقال بدن: خیر
دستکاری شی: بله

انتقال بدن: بله
دستکاری شی: خیر

انتقال بدن: بله
دستکاری شی: بله

شرایط تنظیم کننده:
ثابت
تغییر بین کوششی:
خیر

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
بدون دستکاری شی
1

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
با دستکاری شی
2

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
بدون دستکاری شی
3

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
با دستکاری شی
4

شرایط تنظیم کننده:
ثابت
تغییر بین کوششی:
خیر

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
بدون دستکاری شی
5

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
با دستکاری شی
6

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
بدون دستکاری شی
7

شرایط تنظیم کننده: ثابت
بدون تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
با دستکاری شی
8

شرایط تنظیم کننده:
ثابت
تغییر بین کوششی:
بله

شرایط تنظیم کننده: ثابت
با تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
بدون دستکاری شی
9

شرایط تنظیم کننده: ثابت
با تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
با دستکاری شی
10

شرایط تنظیم کننده: ثابت
با تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
بدون دستکاری شی
11

شرایط تنظیم کننده: ثابت
با تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
با دستکاری شی
12

شرایط تنظیم کننده:
متحرک
تغییر بین کوششی:
بله

شرایط تنظیم کننده:
متحرک
با تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
بدون دستکاری شی
13

شرایط تنظیم کننده:
متحرک
با تغییر بین کوششی
بدون انتقال بدن
با دستکاری شی
14

شرایط تنظیم کننده:
متحرک
با تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
بدون دستکاری شی
15

شرایط تنظیم کننده:
متحرک
با تغییر بین کوششی
با انتقال بدن
با دستکاری شی
16

یادگیری مهارت‌های تکنیکی :

تعریف یادگیری حرکتی: تغییرات در رفتار حرکتی ک در اثر تمرین و تجربه منجر به تغییرات نسبتاً پایدار در قابلیت اجرای ماهرانه انسان می شود

یادگیری پیشرفت نسبتاً پایدار اجرا بر اثر تمرین است .

یادگیری مستقیماً قابل مشاهده نیست و از تغییرات اجرا در طول زمان استنباط می شود.

به دلیل آنکه عوامل دیگری به جز یادگیری باعث تغییرات در اجرا می شوند ، همیشه آگاهی از اینکه آیا ورزشکار واقعاً مهارت تکنیکی را یاد گرفته است ساده نیست .

طرح های ذهنی :

■ ورزشکاران مهارت‌های تکنیکی را از راه تدوین طرح های ذهنی ضمن تکرار تمرین یاد می گیرند .

■ به دلیل آنکه هر طرح ذهنی فقط در شرایط مشابه با شرایطی که آن طرح تدوین شده مفید است ، برای آنکه مهارت های تکنیکی را به خوبی اجرا کنید ، به میلیون ها طرح ذهنی نیاز دارید .

استخراج قوانین :

▪ ورزشکاران مهارت‌های تکنیکی پیچیده را به گونه کاملاً متفاوتی یاد می گیرند .
آنها بخش های اصلی اطلاعات را از هر اجرا جدا می کنند تا قوانینی درباره نحوه اجرا در آینده ایجاد کنند .

▪ هر بار که ورزشکاران مهارت‌های تکنیکی را تمرین می کنند ، مغز آنها در جستجوی استخراج چهار نوع اطلاعات زیر درباره حرکت است :

➤ شرایط محیطی (مثل زمین بازی یا موقعیت بازیکنان مقابل) و وضعیت ورزشکار در زمان شروع تکنیک

➤ نیازهای حرکت در حال اجرا ، مثل سرعت ، جهت و نیرو

➤ پیامدهای ادراک شده از راه حواس در حین حرکت و بعد از آن

➤ مقایسه نتیجه واقعی با نتیجه مورد نظر با توجه به بازخورد موجود

سه مرحله یادگیری :

۱. مرحله ذهنی

۲. مرحله تمرین

۳. مرحله خودکار

مرحله ذهنی

مرحله تمرین

مرحله خودکار



مرحله ذهنی :

• در این مرحله ، مغز در جستجوی ارتباط هایی بین این تکنیک و فعالیت هایی است که قبلاً آموخته اید .

• مغز به دنبال الگوهای حرکت آشنا می گردد و شروع به ساختن ارتباط های عصبی جدیدی می کند .

• ویژگی های مرحله ذهنی :

۱. فرض کنیم قبلاً به هیچ وجه تردستی نکرده اید . اولین چیزی که

لازم دارید ، تصویری کلی از تکلیف است . بهترین روش برای رسیدن به تصویری کلی ، نمایش حرکت و توضیح آن است .

۲. هدف شما از این تمرین در این مرحله ، تشکیل طرحی صحیح از تکلیف موردنظر است .

مربیگری در مرحله ذهنی :

- در این مرحله ذهنی زیاد آموزش ندهیم ، زیرا مسیر یادگیری شما حتماً دچار اضافه بار می شود .
- بعضی از افراد می توانند مقدمات و اصول پایه را فقط ظرف چند دقیقه یاد بگیرند ، اما بقیه تا حدودی به زمان بیشتری نیاز دارند .



مرحله تمرین :

مرحله بعدی یادگیری مرحله تمرین است . این بدان معنی نیست که در مرحله ذهنی تمرین نکرده اید ، چون تمرین کرده اید .

• در این مرحله تاکید بر کیفیت تمرین برای اصلاح تکنیک است .

• در این مرحله باید زمان بیشتری نسبت به مرحله ذهنی صرف کنید .



اجرای

ذهنی

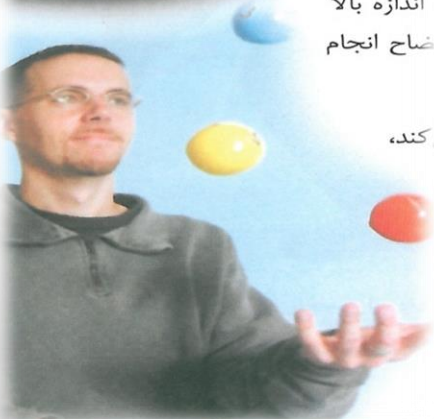
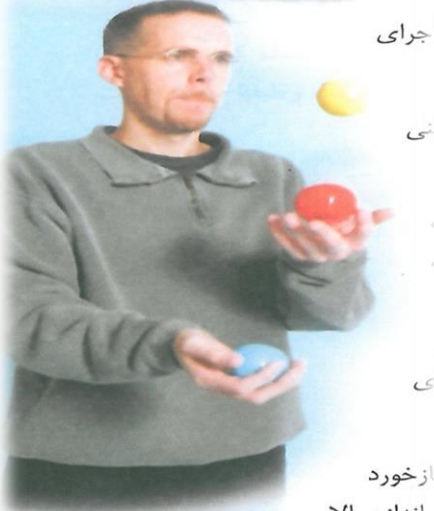
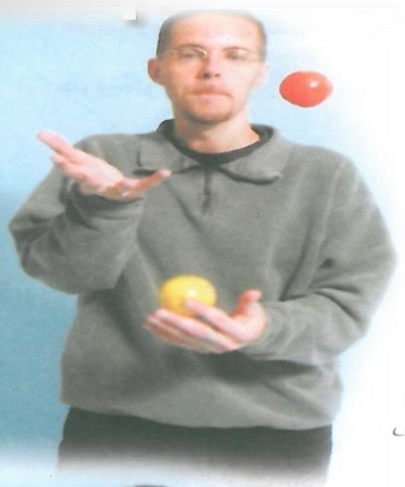
ی

از خورد

اندازه بالا

ضخام انجام

کند،



ویژگی های مرحله تمرین :

❖ انرژی ذهنی لازم برای این مرحله کمتر است و فعالیت ذهنی شما از تاکید بر یادگیری ترتیب حرکات به اصلاح زمان بندی و هماهنگی هر مرحله از توالی فعالیت تغییر خواهد کرد.

❖ وقتی اصول مقدماتی یا مکانیکی را یاد می گیرید ، اشتباهات شما کاهش می یابد و اجرای شما همسان تر می شود - یکی از علایم وقوع یادگیری .

❖ هنگامی که تمرین را شروع می کنید ، از بازخورد حسی سود خواهید برد ، یعنی اطلاعات حاصل از حواس بینایی و حس حرکت درباره چگونگی اجرای تکلیف

❖ مربی با دادن بازخورد سودمند به تسریع یادگیری کمک می کند .

❖ وقتی حواس فرد اطلاعات مبنی بر وقوع اشتباه را درک می کند ، نیازی به دادن بازخورد نیست .

❖ زمانی که حواس فرد اطلاعاتی دربارهٔ صحیح بودن اجرا فراهم می کند ، تقویت مثبت مفید است .

❖ با ادامهٔ تمرین و یادگیری کمتر به کمک مربی نیاز خواهید داشت . به مرور می توانید اشتباهات خود را تشخیص دهید و این توانایی همه شما را قادر می سازد هنگام تمرین اصلاحاتی انجام دهید .

مرحله خودکار :

• وقتی به تمرین ادامه می دهید ، تکنیک خودکار و خودکارتر می شود .

• ظرفیت ذهنی شما آزادتر می شود و می توانید از آن برای تمرکز بر عناصر مهم تر برای پیشرفت اجرا یا افزودن ابتکار و سبک خاص خود استفاده کنید .

• آماده یادگیری فعالیت را در شرایط مختلف و سخت تر را دارید .

ویژگی های مرحله خودکار :

- اجرای شما بسیار مطمئن است و وقتی اشتباهی انجام می دهید ، غالباً روش اصلاح آن را می دانید .
- در مرحله خودکار ، تجربه و تحلیل بیش از اندازه ، احتمالاً تاثیر منفی بر اجرا دارد .
- پیشرفت یک تکنیک ورزشی تا مرحله خودکار ، احساس عالی و شگفت انگیزی است ، اما چنانچه می دانید باید همواره تمرین شود تا در مرحله خودکار باقی بماند .

آموزش مهارت های تکنیکی :

- ۱ • معرفی مهارت تکنیکی
- ۲ • نمایش و توضیح مهارت تکنیکی
- ۳ • واداشتن ورزشکاران به تمرین مهارت تکنیکی
- ۴ • اصلاح اشتباهات

مرحله اول : معرفی مهارت تکنیکی

- مهارت تکنیکی را با شور و اشتیاق در اعمال و کلمات معرفی کنید .
 - به روشنی و از زبانی که ورزشکاران می توانند بفهمند صحبت کنید .
 - ورزشکاران جوان تر نیاز به کلمات ساده تر دارند .
 - مختصر و کوتاه صحبت کنید .
 - آنچه را باید بگویی در کمتر از ۳ دقیقه بیان کنید .
 - از تمسخر ، رفتارهای ناراحت کننده و فحش و ناسزا بپرهیزید ، زیرا محیط یادگیری منفی می شود .
- معرفی خوب شامل موارد زیر است :
۱. جلب توجه ورزشکاران
 ۲. چیدن ورزشکاران به ترتیبی که هم بتوانند شما را ببینند و صدای شما را بشنوند
 ۳. ذکر نام تکنیک و توضیح نحوه استفاده از آن در بازی



مرحله دوم : نمایش و توضیح مهارت تکنیکی

•نمایش و توضیح دو روش اصلی کمک به ورزشکاران برای کسب طرح ذهنی ویژه یک تکنیک به شمار می روند .

•کسی باید تکنیک را نمایش دهد که بتواند آن را ماهرانه اجرا کند و مورد تحسین ورزشکاران باشد .اگر نمی توانید تکنیک خاصی را نمایش دهید ، می توانید چند راه را انتخاب کنید :

۱.تکنیک را تمرین کنید تا بتوانید آن را صحیح نمایش دهید .

۲.از افرادی ماهر بخواهید نمایش دهد .

۳.برای نمایش تکنیک ، فیلم ویدیویی نشان دهید .

❖ نمایش و توضیح موثر شامل سه مرحله است :

• نمایش و توضیح

• ارتباط دادن تکنیک جدید با تکنیک های قبلی

• بررسی اینکه آیا ورزشکاران تکنیک را کاملاً فهمیده اند .

✓ برای توضیحات خود از خطوط راهنمایی زیر پیروی کنید :

➤ قبل از نمایش به یک یا دو نکته مهم که ورزشکاران باید به آن توجه کنند تاکید کنید .

➤ توضیحات ساده و مختصر باشد .

➤ مطمئن شوید توضیح شما با آنچه شما نشان می دهید مطابقت داشته باشد .

در نمایش و توضیح از راهنمایی های زیر پیروی کنید :

برای نمایش از خطوط راهنمایی زیر پیروی کنید :

➤ به آنها بگویید این نمایش چگونه انجام می شود و باید چه چیزی را جستجو کنند .

➤ مطمئن شوید هنگام نمایش ، حواس ورزشکاران جمع باشد .

➤ کل تکنیک را درست به همان نحوی که در شرایط مسابقه اجرا می شود نمایش دهید .

➤ برای نمایش دادن نحوه اجرای تکنیک از زاویه های مختلف آن را چندبار نمایش دهید .

➤ اگر تکنیک فقط از سمت برتر اجرا می شود ، آن را برای چپ برترها یا راست برترها نمایش دهید .

➤ اگر تکنیک پیچیده است ، بخش های اصلی آن را جداگانه نمایش دهید .

➤ اگر تکنیک به سرعت اجرا می شود ، آن را آهسته تر نمایش دهید تا ورزشکاران بتوانند ترتیب حرکات را به وضوح ببینند .

مرحله سوم : واداشتن ورزشکار به تمرین مهارت تکنیکی

هفت اصل تمرین مهارت تکنیکی

■ ورزشکاران را به تمرین تکنیک مناسب وادارید. (کل - جزء بخ کل)

■ به محض آنکه ورزشکاران توانایی اجرای تکنیک در شرایطی مشابه شرایط بازی را پیدا کردند ، آنها را به تمرین در این شرایط وادارید .

■ هنگام آموزش تکنیک های جدید ، تمرین ها را کوتاه و مکرر انجام دهید .

■ از زمان تمرین موثر استفاده کنید .

■ از امکانات و وسایل استفاده مطلوب کنید .

■ مطمئن شوید ورزشکاران در هر تمرین ، میزان موفقیت مناسبی را تجربه می کنند .

■ در تمرین ، سرگرمی و تفریح ایجاد کنید .

مرحله چهارم : اصلاح اشتباهات

۱. دادن بازخورد را تا انتهای تمرین به تاخیر اندازید تا در زمان تمرین وقفه ایجاد نشود. **نادرست**

وقتی زودتر بازخورد می دهید ، احتمال اینکه ورزشکاران بیاد بیاورند بازخورد مربوط به چیست ، بیشتر است و صحیح تمرین خواهند کرد .

۲. بازخورد بیشتر بهتر از بازخورد کم است . **درست**

در بعضی شرایط . غالباً در شرایطی که ورزشکاران بازخورد سودمند بیشتری دریافت می کنند ، بیشتر تلاش می کنند اجرای خود را اصلاح کنند . بنابراین ، یادگیری آنها تسریع خواهد شد . ولی با پیشرفت ورزشکاران در مهارتهای تکنیکی ، لازم است که اتکای بیشتر به بازخوردهای مربی را یاد بگیرند .

۳. وقتی ورزشکار چند اشتباه تکنیکی انجام می دهد ، بهترین کار آن است که خطاها را یکی یکی اصلاح کنید . **درست**

• وقتی ورزشکار تلاش می کند هربار فقط یک اشتباه را اصلاح کند ، یادگیری موثرتر خواهد بود .

• باید تصمیم بگیریید کدام اشتباه را اول اصلاح کنید . این کار را با شناسایی اشتباهی که باعث خطای دیگری می شود شروع کنید . اگر آن را تشخیص دادید ، از ورزشکار بخواهید ابتدا این اشتباه را اصلاح کند ، زیرا با اصلاح این اشتباه سایر خطاها از بین خواهد رفت .

• ولی ، اگر خطاها بی ارتباط به هم می رسند ، از ورزشکار بخواهید اشتباهی را اصلاح کند که فکر می کنید اصلاح آن باعث پیشرفت خواهد شد . احتمالاً این پیشرفت انگیزه ای برای اصلاح سایر اشتباهات ایجاد می کند .

۴. مربی و کمک مربی تنها کسانی هستند که در تمرین بازخورد می دهند **نادرست**

• ورزشکاران سنین بالاتر می توانند به یکدیگر بازخورد دهند .

۵. هنگام دادن بازخورد نباید به ورزشکار بگویید چه چیزی اشتباه انجام شده ، فقط درباره نحوه اجرای صحیح تکنیک بازخورد بدهید .

نادرست

۶. اطلاعاتی ساده و دقیق درباره اینکه چگونه می توان اجرا را بهتر کرد بدهید .

درست

۷. تکرار بازخورد مثبت مثل (کارت عالی بود) مهم تر از حجم زیاد آموزش های تکنیکی است . **نادرست**

۸. از بازخوردهای سمعی و بصری استفاده کنید . **درست**

در اصلاح اشتباهات رویکرد مثبت داشته باشید .