



مدرس : غلامرضا ملازاده

تجزیه و تحلیل مهارتها

مهارت

- ❖ قابلیت که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی در کوتاهترین زمان ممکن به نتیجه برسد.
- ❖ به آن اعمال یا تکالیفی که به حرکت نیاز دارند و برای اجرای مناسب یاد گرفته می شوند .
- ❖ قابل توسعه و پیشرفت با تمرین است.
- ❖ بر اثر تمرین تغییر می یابد.
- ❖ از نظر تعداد بشمارند.
- ❖ وابسته و متکی به چند توانایی است.
- ❖ بر تکلیف دلالت می کند که دارای هدف است . مانند نواختن پیانو.
- ❖ به صورت ارادی اجرا می شود.
- ❖ از عوامل اصلی و کمک کننده به اجرای ماهرانه , تمرین است .

ویژگیهای مهارت از دیدگاه گاتری :

ویژگی اول: در مهارت این است که هدفی برای دستیابی وجود دارد و رسیدن به هدف مورد نظر است . هدف میتواند دریافت یک توپ هندبال یا اجرای بالانس در ژیمناستیک باشد.

ویژگی دوم: مهارت این است که حرکت به صورت ارادی اجرا شود و اجرا کننده مهارت با اطمینان بیشینه‌های به هدف مورد نظر برسد ..

ویژگیهای مهارت از دیدگاه گاتری :

ویژگی سوم : مهارت اجرای آن با صرف حداقل انرژی است. البته موضوع به حداقل رساندن انرژی برای همه مهارت ها هدف اصلی نیست . مانند پرتاب وزنه که باید به دورترین مسافت پرتاب شود. اما برای بسیاری از مهارت های حرکتی ، صرفه جویی در انرژی و به حداقل رساندن مصرف آن، بسیار مهم است . مانند دوندۀ ماراتون که آهنگ دویدن و انرژی خود را طوری تنظیم می کند که بتواند مسافت طولانی را طی کند .

ویژگی چهارم : مهارت انجام آن در حداقل زمان است . این ویژگی در ورزش های سریع و انفجاری مثل ضربه بوکس مورد تاکید و توجه است .

عوامل سه گانه زیر بر اکثر مهارت ها مهم هستند :

- ۱- درک ویژگی های نسبی محیطی
- ۲- تصمیم گیری درباره نوع اجرا ، محل و زمان اجرای آن
- ۳- فعالیت عضلانی سازمان دار به منظور اجرای حرکات

توانایی :

- ظرفیت عمومی فرد که به اجرای مهارت ها و وظایف متنوع مربوط می شود (ادوین فلیشمن)
- فلیشمن آن را تجسم فضایی می نامد که به اجرای گوناگون مربوط می شود .
- به عنوان یک ویژگی نسبتا پایدار ، بادوام و ارثی می باشد .
- با تمرین و تجربه غیر قابل تغییر است .
- زیربنای مهارت هاست .
- تعداد آن در حدود ۵۰ عدد است .

طبقه بندی مهارت بر اساس اندازه دستگاه عضلانی :

۱-مهارت های حرکتی درشت

۲- مهارت های حرکتی ظریف

طبقه بندی مهارت ها بر اساس تمایز حرکات :

۱-مهارت مجرد

۲- مهارت زنجیره ای یا رشته ای

۳- مهارت مداوم یا پیوسته

عوامل موثر بر تصمیم گیری یک مهارت به صورت کلی و جزئی :

۱- سازمان و پیچیدگی مهارت

۲- میزان هوش فراگیر

۳- سطح مهارت

۴- میزان انگیزش

۵- میزان ظرافت یادگیرنده

جنبه های مهم توجه :

۱- توجه انتخابی ۲- آگاهی ۳- انگیختگی و توجه ۴- پردازش توجه

عوامل موثر بر توجه ورزشکاران :

۱- عوامل بیرونی: از طریق پاسخ جهت دهنده بر روی ورزشکاران تاثیر گذار است .

۲- از علاقه تنظیم ذهن و توانایی خارج ساختن محرکات نامربوط نشأت می گیرد

□ تصویر سازی ذهنی ، عالی ترین راه آموزش آگاهی از حس حرکت است .

تعریف یادگیری :

توانایی یادگیری برای موجود زنده حیاتی است . زیرا یادگیری موجود زنده را توانا می سازد تا خود را با جنبه های شخصی از محیط سازگار کند و از تجربه سود ببرد . (اشمیت)

ویژگیهای یادگیری :

- ❖ مستقیم مشاهده نمیشود و از ویژگیهای اجرای فرد استنباط میشود ولی نتایج آن قابل مشاهده است .
- ❖ تغییرات ناشی از یادگیری از تغییرات عملکرد یا اجرا استنتاج میشود .
- ❖ یادگیری شامل مجموعه ای از پردازش ها در دستگاه عصبی مرکزی است .
- ❖ تغییرات ناشی از یادگیری نسبتا پایدار ترند و موقتی نیستند .
- ❖ یادگیری قابلیت اجرای ماهرانه را پدید می آورد .
- ❖ بهبودی عملکرد به خودی خود یادگیری نیست بلکه نشان دهنده وقوع یادگیری است .

مراحل یادگیری و فیتز و پوستنر :

۱- مرحله اول : به مرحله ادراکی یا شناختی معروف است .

۲- مرحله دوم : به مرحله تداعی (ارتباطی) معروف است .

۳- مرحله سوم : به مرحله خودکاری معروف است .

خبرگی :

- ❖ رسیدن به حد تبهر در یک مهارت پس از تمرین زیاد
- ❖ برای خبره شدن نیازمند ده سال زمان است .
- ❖ تمرین شدید که فرد برای خبره شدن به آن نیاز دارد ، تمرین سنجیده است .
- ❖ خبرگی وابسته به حیطة است .
- ❖ ویژگی های خبره به زمینه ای محدود میشود که در آن تمرین کرده و موفق شده است .
- ❖ یکی از ویژگی های معمول خبرگان دانش بیشتر درباره مهارت نسبت به دیگران است .
- ❖ ساختار دانش و فرد خبره را می توان با توجه به قوانین تصمیم گیری او دریافت .
- ❖ افراد خبره از بینایی خود بیشتر استفاده می کنند .

مراحل خبره شدن از دیدگاه اریکسون :

- ❖ آشنایی با فعالیت
- ❖ ادامه آموزش و تمرین
- ❖ تعهد به پیشرفت
- ❖ کسب دانش و توانایی بیش از دانش و توانایی مربی
- ❖ افراد خبره ، ویژگی های اجرایی مشترکی در استفاده از بینایی و سازمان بندی دانش خود دارند ، که اساس توانایی اجرای فوقالعاده آنان را تشکیل می دهد .

شرایط موثر بر انتقال یادگیری حرکتی :

۱- همانندی اجزای وظایف یا مهارت ها (شباهت)

۲- پیچیدگی و سازمان مهارت ها (پیچیدگی)

۳- میزان و نوع تمرینات پیشین (تجربیات گذشته)

در کل (شباهت + پیچیدگی + تجارب گذشته)

جلسات تمرین:

- ❖ از تکرار آنچه انجام داده اید پرهیز کنید .
- ❖ شیوه های کنترل حرکتی متفاوت را برای کشف الگوهای حرکتی موثر تر امتحان کنید .
- ❖ کیفیت اجرا در این مرحله از تمرین اهمیت ندارد .
- ❖ هدف فقط کشف راه های جدید موثر تر ، برای انجام مهارت در دراز مدت است .
- ❖ یادگیری را با پیشنهاد راه های ویژه ای برای تغییر حرکت ، هدایت کنید .
- ❖ بر اجرای خوب تاکید نکنید .

تصویر ذهنی :

- ❖ در یک معنای کلی ، به مفهوم تجسم نمودن اجرای موفقیت آمیز یک مهارت حرکتی و یا تصویری آرامبخش در ذهن بدون هیچگونه تمرین بدنی و تجربه خارجی است .
- ❖ تصویر حرکات یا ترتیبی از حرکات خاص در ارتباط با اجرای مهارت را در بر میگیرد .
- ❖ تمرین ذهنی ، در یادگیری واقعی حرکت موثر است .
- ❖ یادگیری بر اثر تمرین ذهنی تقریباً با یادگیری بر اثر تمرین بدنی مساوی بوده است .
- ❖ تمرین ذهنی ، یادگیری مهارت های جدید یا اجرای مهارت های پیشین را ، تسهیل میکند .
- ❖ تمرین ذهنی می تواند در یادگیری بهتر و یکی کردن روش های اصلاح اشتباهات ، مفید باشد .

کاربرد تصویرسازی ذهنی :

- ۱- برای آرامش آموزی و تنش زدایی استفاده می شود .
- ۲- روش کارآمدی است که برای یادگیری مهارت های حرکتی از جهات گوناگون مفید می باشد .

فواید استفاده از تمرین ذهنی :

- ❖ گاهی به آن مرور ذهنی می گویند .
- ❖ در ارتباط با تصور اجرای واقعی حرکت است .
- ❖ به عنوان یک استراتژی موثر برای تدریس ارائه شده است .
- ❖ توسط ریچاردسون مطرح شد .
- ❖ شامل تمرین شناختی ، نمادین و تصمیم گیری درباره جنبه های مهارت است .

آماده سازی ورزشکار برای تمرین ذهنی :

- ۱- مطمئن شوید که ورزشکار در حالت آرامش به سر می برد.
- ۲- مهارت یا استراتژی خاصی که باید تمرین شود ، مشخص کنید .
- ۳- توجه را هم به درون و هم به بیرون هدایت نمایید.
- ۴- عناوین یا برگه های حرکتی مناسب را تعیین نمایید .
- ۵- به ورزشکار بگویید بر اساس این برگه جمله یا عبارتی به خاطر آورده ایجاد کند که نگهداری حفظی اطلاعات را آسان سازد .
- ۶- در صورت نیاز برگ های سمعی بیرونی را در اختیار ورزشکار قرار دهید .
- ۷- از ورزشکار بخواهید خود را در زمان و مکان انجام فعالیت قرار داده و به زمان حال بیاندیشد.

آماده سازی ورزشکار برای تمرین ذهنی :

۸- به ورزشکار بیاموزید که به احساس هایی که طی اجرای موفق همان مهارت درونی ایجاد می شود تمرکز نماید .

۹- به طور واضح تصور کرده و تا حد امکان به جزئیات توجه نماید و به بخش های مخالف این تصویر توجه کند.

۱۰- به ورزشکار آموزش دهید تا این تصور را کنترل نماید ، سعی کنید در تغییرات یا اعمالی که در این تصور رخ می دهد دستکاری کند .

۱۱- از ورزشکار بخواهید درباره آنچه که در جلسه تصویر پردازی ذهنی رخ داده است گزارش شفاهی بدهد
حتماً در مورد آن پافشاری کنید.

ویژگیهای اختلافات فردی در مهارت های ورزشی :

۱- پایداری از یک تلاش به تلاش دیگر

۲- دوام سطح اجرا در طول زمان

۳- تفاوت ها الزاماً با یکبار آزمایش خود را نشان نمیدهند .

پایان