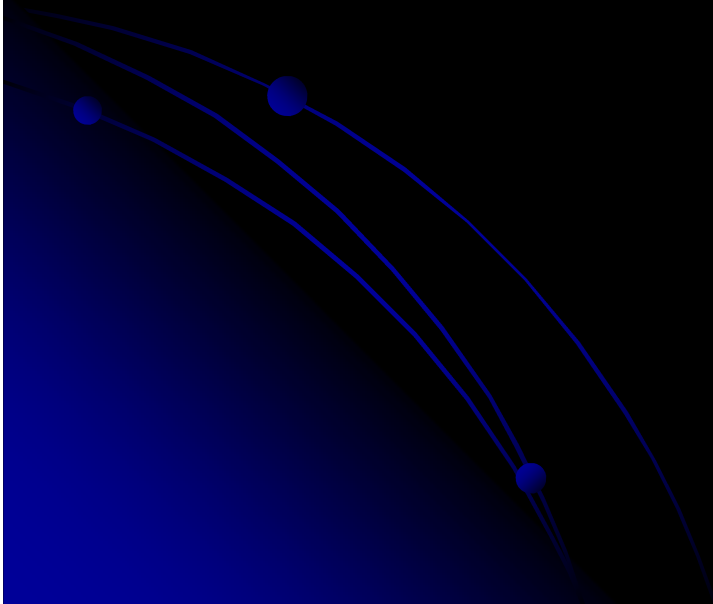


تجزیه و تحلیل مهارتها

مربیگری درجه ۳

سید امید تقوی



آموزش موثر مهارتها

- داشتن برنامه پیشرفته آموزشی

- آگاهی از روند یادگیری مهارتها در جریان آموزش

- اطلاعات اولیه قبل از شروع جریان آموزش

- آگاهی از هدف و آنچه قصد انجام آن را داریم.

مراحل آموزش پیشرفته

* مسئولیتهای مربی قبل از فصل آموزشی

* مسئولیتهای مربی داخل فصل آموزشی

* مسئولیتهای مربی پس از فصل آموزشی

مسئولیت‌های مربی قبل از فصل آموزشی

۱- تعیین اهداف آموزشی

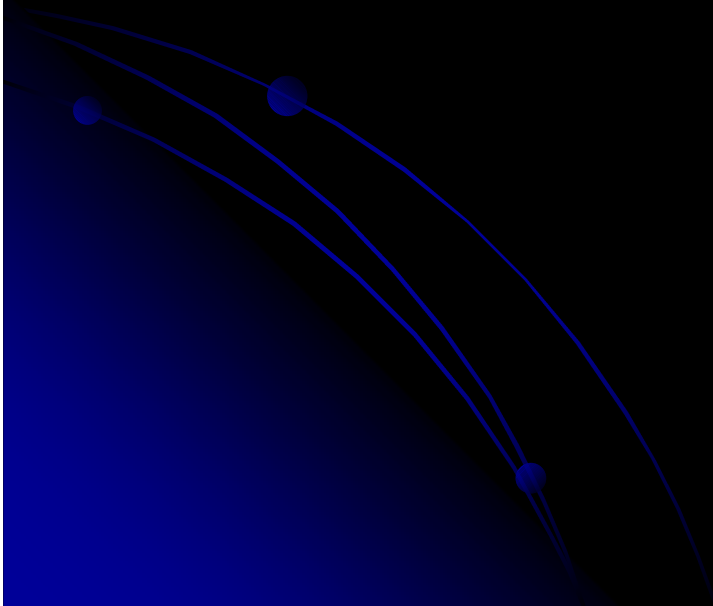
۲- انتخاب موضوع آموزشی برای هر یک از اهداف

۳- سازماندهی موضوعات برای آموزش

۴- ارزیابی دانش و مهارت‌های ورزشی قبلی ورزشکاران

مسئولیت‌های مربی داخل فصل آموزشی

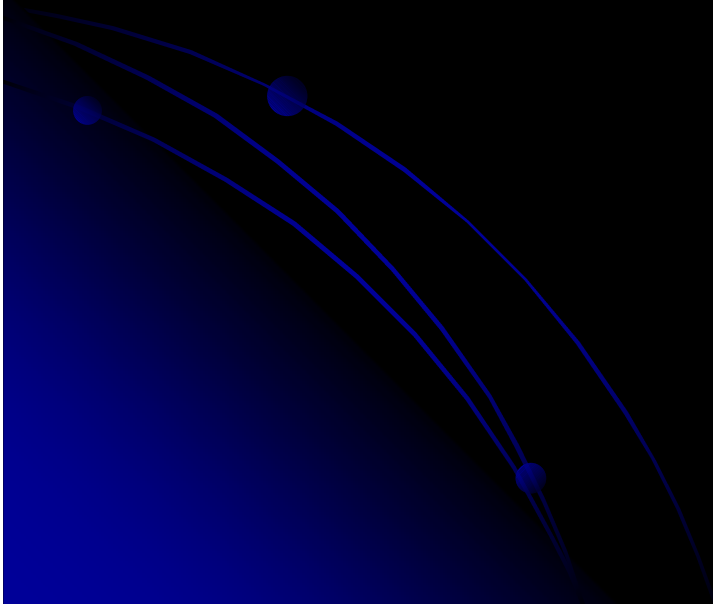
۵- طراحی، اجرا و ارزیابی هر یک از تمرینات



مسئولیت‌های مربی پس از فصل آموزشی

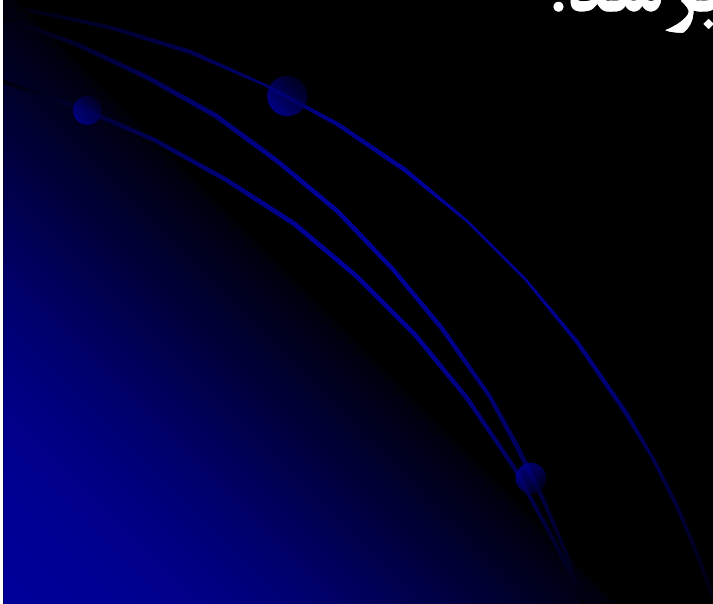
۶- ارزیابی میزان دانش و سطح مهارت ورزشکار

۷- ارزیابی کل برنامه آموزشی و کادر مربیگری



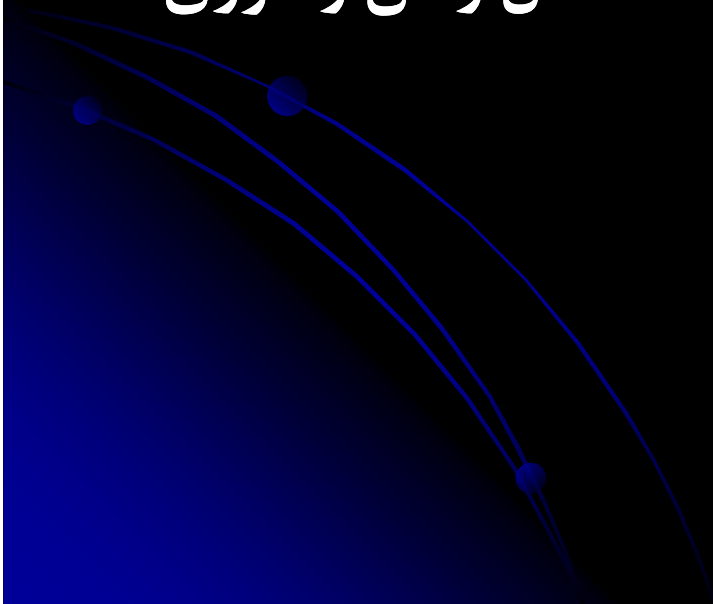
مهارت

قابلیتی است که فرد با صرف حداقل انرژی و زمان
به نتیجه دلخواه و مطلوب میرسد.



مهارت حرکتی

۱- قابلیت است که فرد از بدن و حرکات آن برای رسیدن به هدف خود در حداقل زمان و صرف حداقل انرژی استفاده مینماید یا به عبارتی انجام فعالیت بدنی و حرکتی با صرف حداقل زمان و انرژی



۲- هر عمل یا حرکت یا جنبشی که بر کارایی دلالت کند

* سودمندی: کسی که ۸۰ درصد پرتابها را گل کند

* خصوصیات اجرا کننده: ثبات در اجرا، توانایی پیش

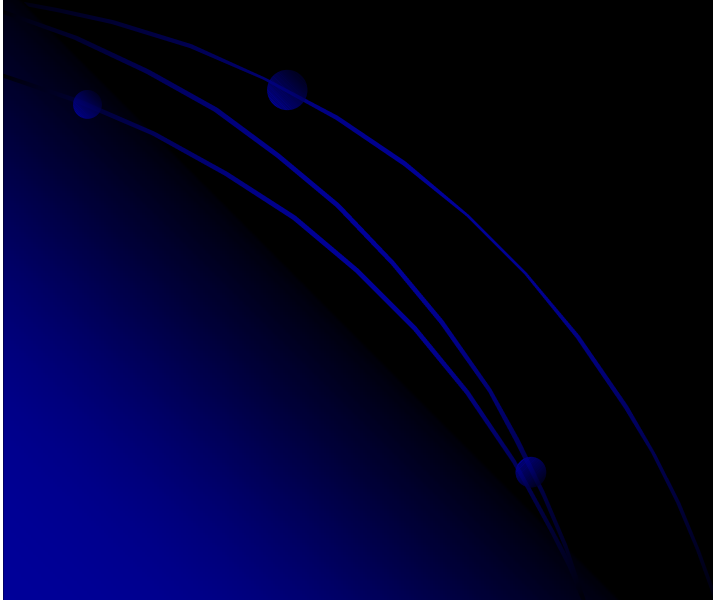
بینی، گمراه نشدن در مقابل نشانه های بی معنی

توانایی

توانایی یک ویژگی ارثی است که با تمرین و تجربه تغییر نمی کند.

لازمه اجرای مهارت است

مانند استعداد ذاتی است



انواع مهارت

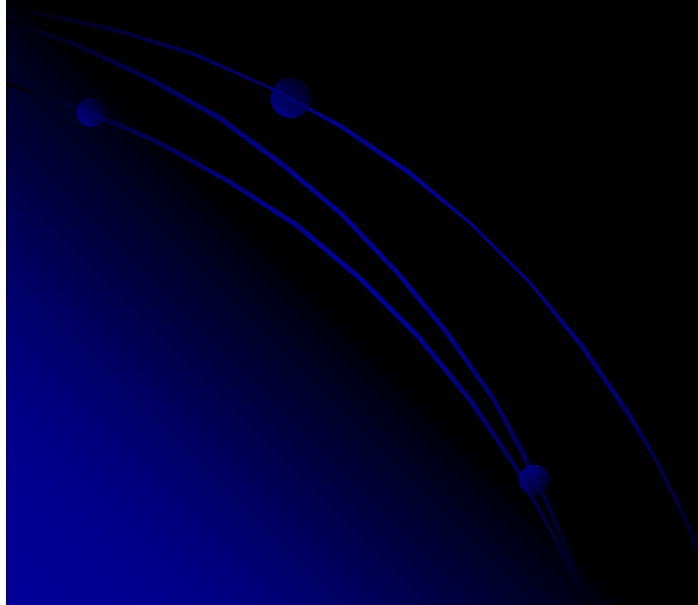
- مهارت‌های ظریف و زمخت

- مهارت‌های باز و بسته

- مهارت‌های ایستا و پویا

- مهارت‌های کنترلی و غیر کنترلی

- مهارت‌های درون کنترلی و برون کنترلی



مهارت‌های ظریف و زمخت

مهارت‌های ظریف:

مهارت‌هایی که در آن عضلات ظریف نقش بیشتری را برعهده دارند. مانند: پیانو

مهارت‌های زمخت:

مهارت‌هایی که در آن عضلات بزرگ نقش بیشتری را برعهده دارند. مانند وزنه برداری

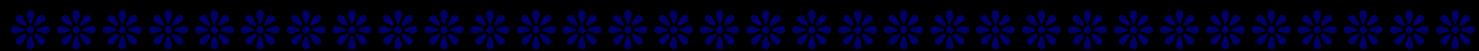
مهارت‌های باز وبسته

بسته:

مهارت‌هایی که محیط در آنها ثابت بوده و در خلال اجرای مهارت تغییر چندانی ندارد

مثال:

تیر اندازی، شوت های ثابت



باز:

مهارت‌هایی که در محیط در آنها تغییر می کند و در اجرای مهارت تاثیر زیادی دارد.

مثال:

دریبل، ضربان فورهند و بک هند تنیس در حین بازی

ویژگیهای محیط در مهارتهای بسته

- ۱- عناصر فضایی در موقعیت های مختلف یکسان است.
- ۲- محیط در فاصله طراحی و شروع حرکت تغییر نمی کند.
- ۳- محیط اجرای مهارت از یک مورد به مورد دیگر تغییر چندانی نمی کند.
- ۴- حرکات باید آنقدر مرور شوند تا بصورت عادت در آیند.
- ۵- محیط تمرینی باید تا حد امکان پایدار و ثابت باشد.

ویژگیهای محیط در مهارتهای باز

۱- عوامل زمانی و فضایی از یک کوشش به کوشش دیگر تغییر می کند.

۲- طبیعت پویای محیط فرد را وادار می کند تا در خصوص ویژگیهای فضایی و زمانی آینده محیط دست به پیش بینی بزند.

۳- پیش بینی وقایع در هر زمان براساس وقایعی است که در گذشته روی داده است.

۴- برای تمرین باید موقعیت هایی شبیه به آنچه در بازی رخ می دهد، تکرار شود.

مهارت‌های ایستا و پویا

مهارت ایستا:

در حالت ثابت بدن انجام میشود

مهارت پویا:

در حالت جابجایی و حرکت بدن انجام میشود.

آموزش حرکات ایستا به دلیل داشتن عنصر حرکتی کمتر ساده تر می باشد.

مهارت‌های کنترلی و غیر کنترلی

*مهارت‌های کنترلی

در مهارت‌های باز، که وسایل محدودی در آنها وجود دارد برای دست یابی به هدف باید آن وسایل توسط ورزشکار کنترل شوند

مثال: تیراندازی با کمان، گلف

*مهارت‌های غیر کنترلی

در مهارت‌های باز برای دست یابی به هدف باید وسایل همراه با اجرای مهارت مورد استفاده قرار بگیرند.

مثال: هاکی، تنیس

مهارت‌های درون‌کنترلی و برون‌کنترلی

مهارت‌های درون‌کنترلی

زمان شروع حرکت و سرعت اجرا تحت اختیار انجام دهنده می‌باشد.
مثال: پرش از روی مانع ثابت

مهارت‌های برون‌کنترلی

زمان شروع حرکت و سرعت اجرا از طریق عوامل بیرونی تعیین می‌شود.
مثال: دریبل بسکتبال و یا فوتبال

تقسیم بندی مهارتها

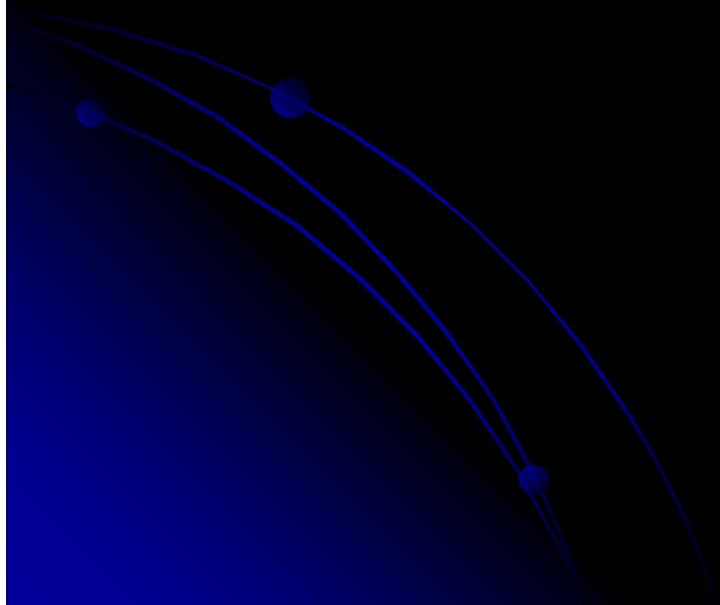
۱- گروه عضلات

۱- محیط و شرایط محیطی

۲- حرکت

۳- ابزار

۴- زمان



عوامل موثر بر یادگیری مهارت

ماهیت مهارت و نوع تمرین

تمرین ذهنی

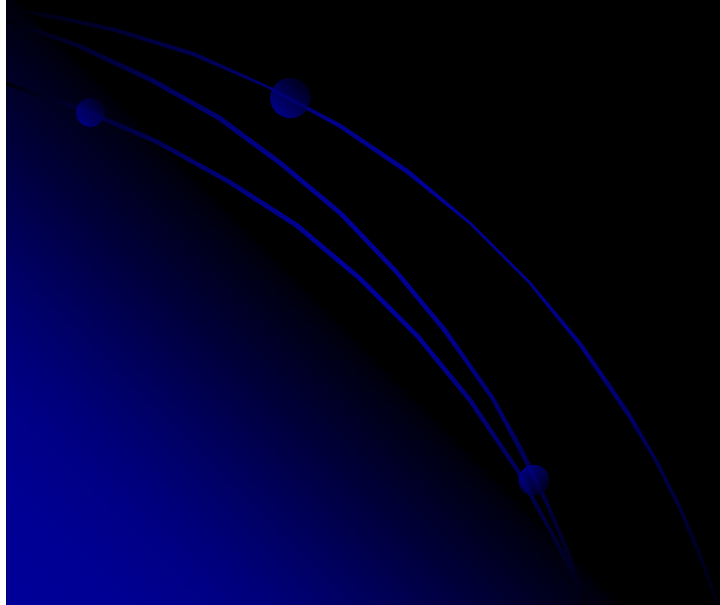
تفاوت‌های فردی

انگیزش

بازخورد

خستگی

سازگاری



عوامل موثر بر تمرین مهارت

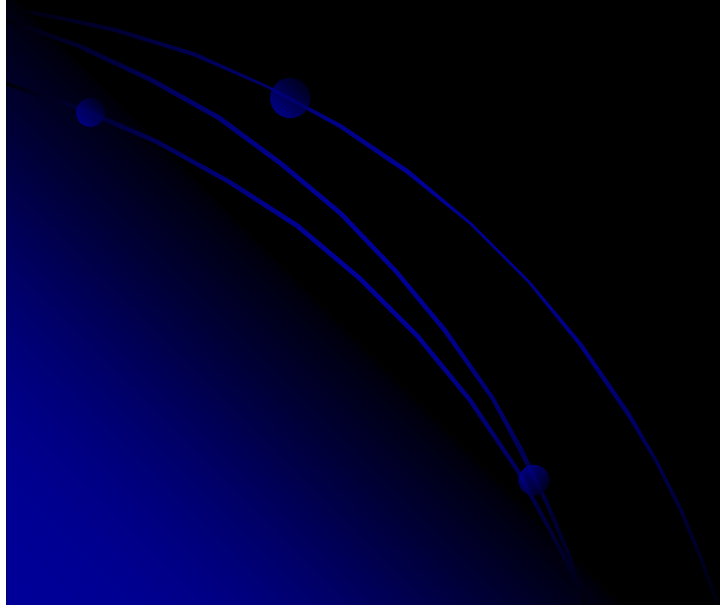
پیچدگی مهارت

هوش فراگیر

سطح مهارت (قهرمانی یا ابتدایی)

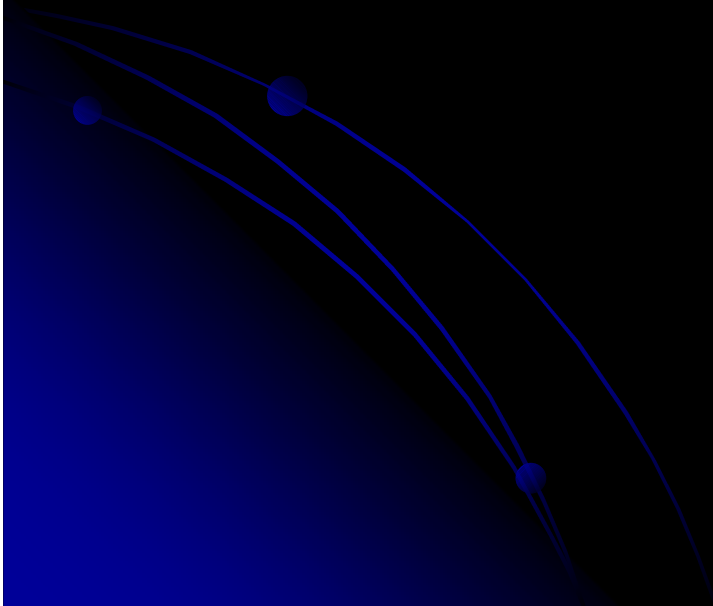
انگیزش

ظرفیت یاد گیرنده



تمرین ذهنی

فعالیتی است که ورزشکار در خلال آن به تمرین می اندیشد یا نحوه اجرای مهارت را در ذهن خود مرور می کند



تفاوت‌های فردی

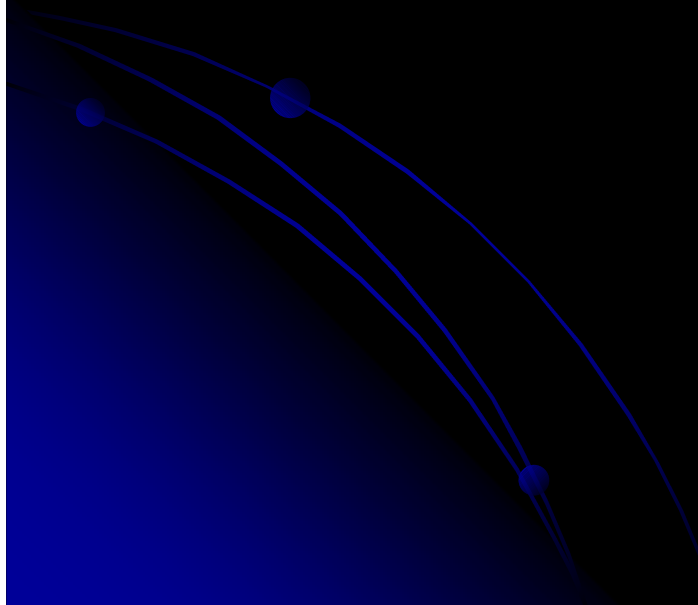
تفاوت‌های جسمانی: قد، وزن...

تفاوت‌های اجتماعی: وضعیت اقتصادی، مذهب، روابط خانوادگی...

تفاوت‌های شخصیتی: علایق، عواطف...

تفاوت‌های استعداد: هوش...

تفاوت‌های تحصیلی: عملکرد گذشته فرد



بازخورد

اطلاعاتی که فرد در نتیجه برخی پاسخ ها دریافت می کند

درونی: توسط اندامهای حسی بدن، سرعت توپ، زاویه پرتاب...

بازخورد

اضافی: از خارج از بدن دریافت می شود



خستگی

۱- خستگی روانی

شامل از دست دادن اشتیاق تمرین، حساسیت نسبت به انتقاد، کاهش انگیزه

۲- خستگی فیزیولوژیکی

درد عضلانی، کاهش منابع انرژی، بهم ریختن تعادل الکترولیت، تجمع اسید لاکتیک

فرسودگی:

تنش بیش از حد که در نتیجه فعالیت‌های سنگین، فشرده و طولانی مدت ایجاد می‌شود که بی‌اشتهایی، کاهش وزن، بی‌خوابی ... از نشانه‌های آن است

سازگاری

انطباق با شرایط محیطی

الف) فیزیولوژیکی

انطباق عضلات، دستگاه تنفس، دستگاه گردش خون ... با شدت، مدت و حجم تمرین

ب) روانی

اجرای مهارت بدون در نظر گرفتن عوامل تنش زای محیط مانند تماشاگران

نکته: برای ایجاد سازگاری باید از اصل "افزایش فشار" کمک گرفت.

فلات یادگیری

مرحله است در فرایند یادگیری که در آن هیچ پیشرفتی صورت نمیگیرد

عواملی که ممکن است به فلات منجر شوند:

- بی انگیزگی، امکانات نامناسب، دانش ناکافی مربیان، طولانی شدن فصل مسابقات، شرایط بد جسمانی...

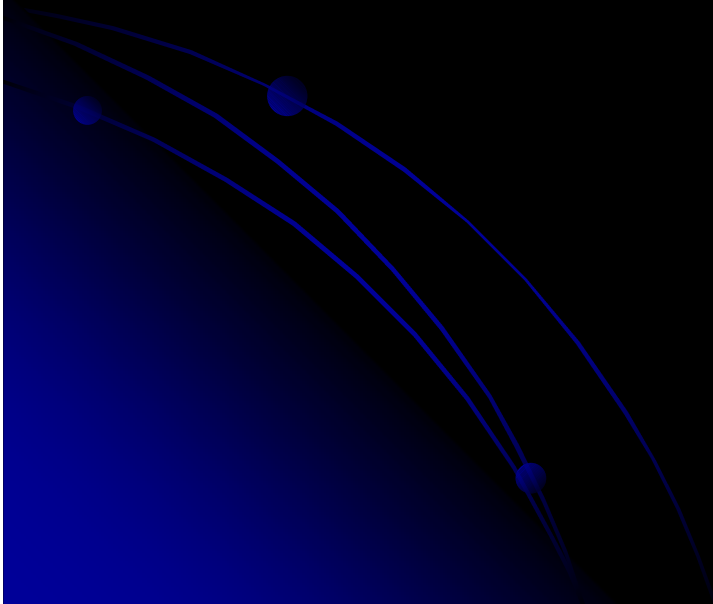
چهار معیار برای ارزیابی اجرای مهارت

مقوله	نمونه های اندازه گیری	نمونه های اجرا
سرعت	زمان انجام کار (ثانیه...)	زمان لازم برای دویدن ۱۰۰ متر
دقت	تعداد خطا...	چند پرتاب انجام شده؟ چقدر دورتر از هدف بوده؟
میزان انجام مهارت	ارتفاع، فاصله ...	چند پرش؟ چه مقدار پرش؟ چه امتیازی؟
تاخیر در پاسخ	زمان عکس العمل (متر بر ثانیه)	پس از شروع چقدر طول کشیده تا شما حرکت کنید؟

عوامل موثر بر اجرای مهارت

* عناصر خارجی

* عناصر داخلی



عناصر خارجی (بسکتبال)

موقعیت بازیکنان دیگر

فاصله تا حلقه

موقعیت توپ

تماشاگران

زمان باقی مانده از بازی و ...

عناصر دافلی

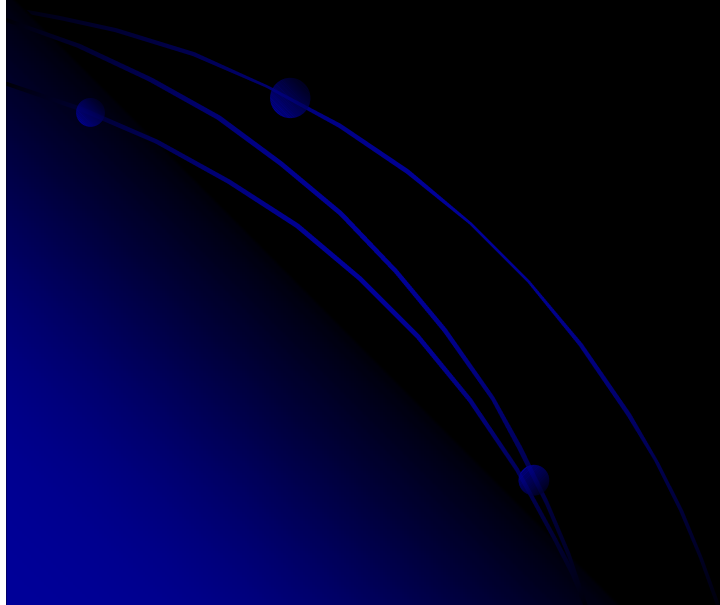
انگیزش

خستگی بازیکن

تجربه

اضطراب

درد و یا آسیب دیدگی بازیکن



انگیزگی

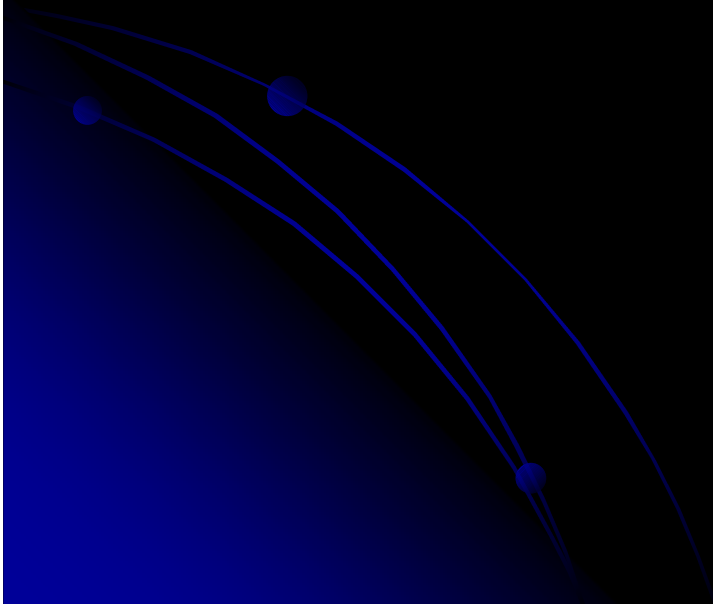
تحریک به انجام یک کار از حالت استراحت

نیرو بخشیدن به فرد برای تحریک منابع بدن به منظور ایجاد پاسخی شدیدتر

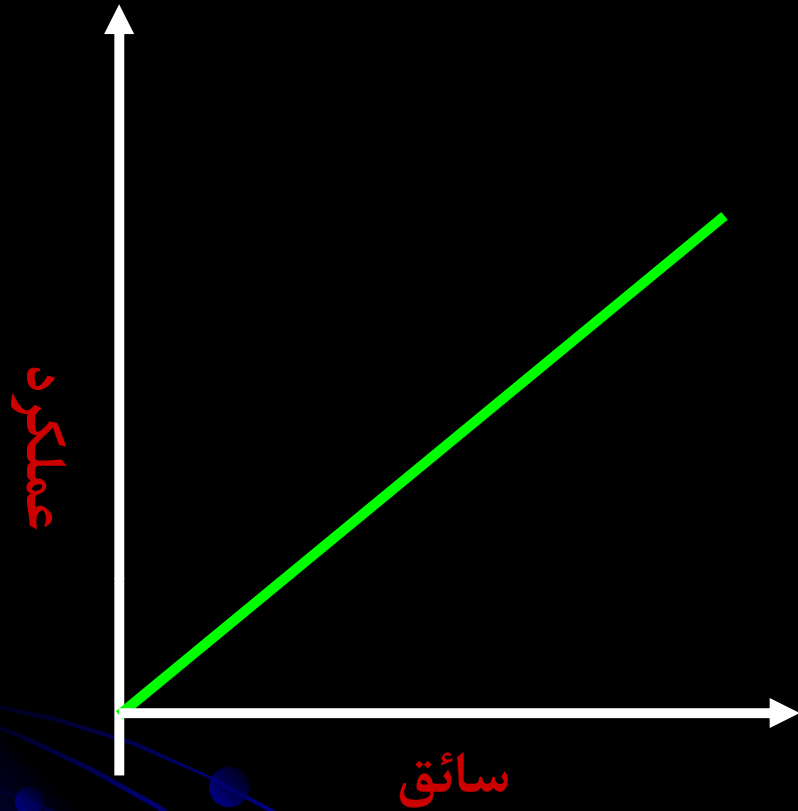
اثر انکیفتگی بر اجرای مهارت حرکتی

۱- نظریه سائق

۲- نظریه U وارونه



نظریه سائق

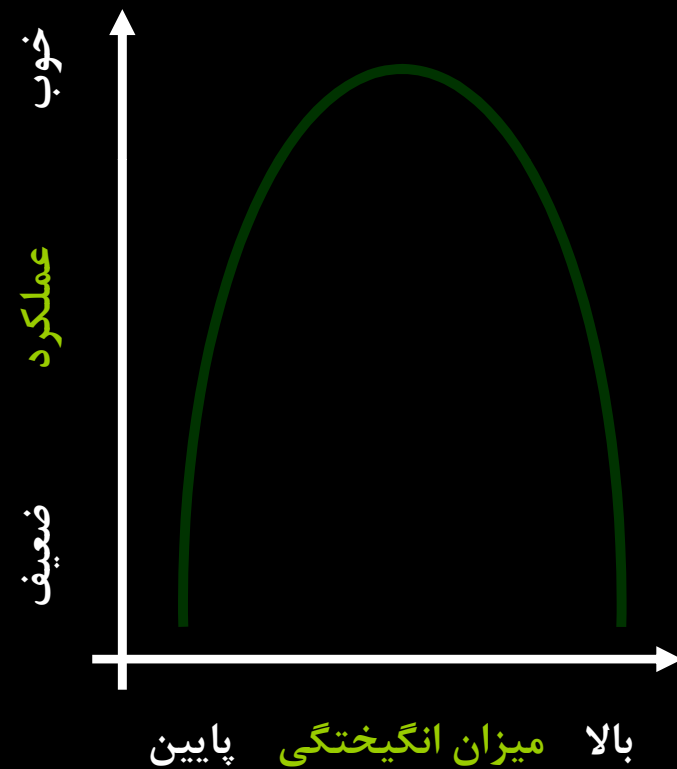


- ۱- یک رابطه خطی وجود دارد
- ۲- هرچه انگیزش افزایش پیدا کند، احتمال بروز عادت بیشتر است
- ۳- عادت: رفتار غالب
- ۴- در مراحل اولیه یادگیری مهارت، عادت= حرکت اشتباه
- ۵- در مراحل پیشرفته، عادت= حرکت درست

نظریه U وارونه

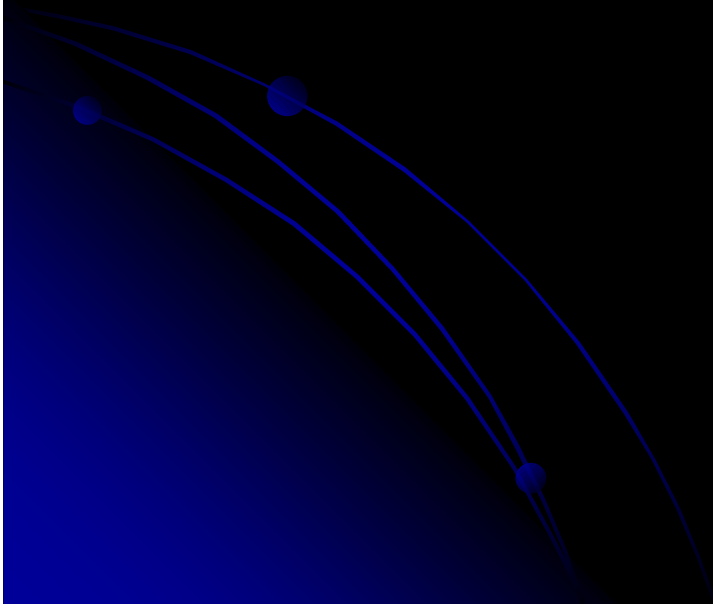
گرچه عملکرد با بالا رفتن انگیختگی تا نقطه معینی بهبود پیدا می کند، اما افزایش بیش از آن اجرا را ضعیف می کند.

مهارت ساده: انگیختگی زیاد
مهارت های پیچیده: انگیختگی کم



عوامل موثر بر سطح مطلوب انکیفتمگی

- ۱- پیچیدگی مهارت
- ۲- سطح مهارت اجرا کننده
- ۳- تفاوت‌های فردی



مراحل آموزش یک مهارت

- * انتخاب موضوع
- * نحوه آموزش
- * فراهم کردن ابزار لازم
- * تعریف و تشریح مهارت
- * اجرای مهارت توسط مربی یا ورزشکاری که توانایی انجام آنرا دارد
- * تمرین مهارت
- * اگر اکثر افراد در اجرا مشکل داشتند چه کنیم؟
- * انتخاب بهترین روش تمرین
- * تنبیه و تشویق جهت ایجاد انگیزه
- * تحلیل مهارت اجرا شده توسط ورزشکاران
- * اصلاح اشتباهات

اصول طراحی شرایط تمرین

- * به محض آمادگی ورزشکاران مهارت در وضعیت مسابقه تمرین شود.
- * در حین یادگیری مهارت جدید، زمان تمرین کوتاه و دفعات آن متعدد باشد.
- * در تمرینات حداکثر استفاده از تسهیلات و وسایل موجود به عمل آید.
- * فضای تمرین باید طوری باشد که ورزشکاران از اشتباه نهراسند.
- * تاکید بر اینکه هدف از تمرین پیشرفت و بهبود بخشیدن به مهارت است.
- * وقت کافی به منظور بهبود مهارت در نظر گرفته شود.
- * فضای تمرین مفرح باشد.

انتخاب بهترین روش تمرین

* سطح مهارت یادگیرنده

* نوع مهارت آموزشی

* سن یادگیرنده

* هوش یادگیرنده

* زمان موجود

* هدف فعالیت

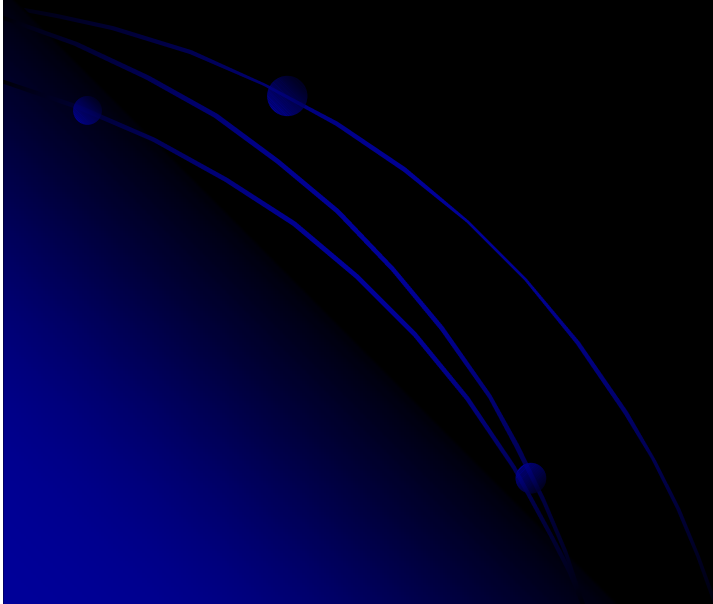
* وسایل و امکانات

* سیستم و روش بازی تیم خودی و حریف

تجزیه و تحلیل تکنیک

هر ورزشکار در اجرای یک مهارت، رویکرد منحصر به فردی دارد.

مربی باید با اصول اساسی مهارت آشنا باشد تا بتواند آن را تجزیه و تحلیل کند.



نکات مهم در هنگام تجزیه و تحلیل یک تکنیک

- * تکنیک مشاهده شده با تکنیک صحیح مقایسه نماید.
- * هر دفعه یک خطا را برای اصلاح انتخاب کند بعد به خطای بعدی بپردازد
- * علت خطا را مشخص کرده و روشی برای اصلاح آن ارائه دهد
- * برای مشاهده تکنیک وقت بیشتری صرف نماید و همان بار اول بازخورد ندهد.

مشاهده چند خطا

- * اگر خطاها نا مرتبط باشند (ساده ترین خطا)
- * خطایی که پایه خطاهای دیگر باشد
- * در حرکات تعادلی خطایی که از نقطه اتکا بالاتر باشد



تجزیه و تحلیل تکنیک

۱- مقایسه تکنیکی که از ورزشکار مشاهده می کند با تکنیک صحیح

۲- هر بار یک خطا را برای تصحیح انتخاب کند.

۳- علت خطا را مشخص و نحوه تصحیح آن را معین کند.

اصول مشاهده مهارت

۱- تعیین فرد مورد مشاهده

۲- انتخاب روشهای بررسی و ارزیابی

۳- انتخاب وضعیت مناسب

۴- تعیین تعداد مشاهدات مهارت

با تشکر از توجه شما

