

## الفصل الثالث

---

الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة

الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : تقديم المهارة الجديدة.

ثانياً : شرح المهارة الجديدة.

ثالثاً : تقويم تقديم شرح المهارة.



## الفصل الثالث

### الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : تقديم المهارة الجديدة :

#### ١ - أهمية تقديم المهارة الجديدة للاعبين / اللاعبات :

● تهدف عملية تقديم المهارة الجديدة للاعبين / اللاعبات إلى تحقيق الأهداف التالية :

- إعلام اللاعبين / اللاعبات بما هم مقدمين على تعلمه من مهارات .
- مدى أهمية المهارة في الرياضية التخصصية .
- التمهيد للشرح والنموذج اللذين سينفذان بعد ذلك .

● لتحقيق أفضل فائدة ممكنة من تقديم المهارة فإن من الأهمية التأكيد من اتخاذ الإجراءات التالية :

- جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات .
- تنظيم اللاعبين / اللاعبات بصورة تمكنهم من الرؤيا لسماع الجيدين .
- تسمية المهارة وتعليل أسباب تعليمها .

#### ٢ - جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات :

● على المدرب / المدربة مراعاة أن كثيراً من اللاعبين / اللاعبات يفقدون انتباههم سريعاً، وعلى الأخص في المراحل السنية المبكرة، فالصغار منهم تكون مقدرتهم على تركيز الانتباه ضعيفة، حيث لا يستمر تركيزهم للانتباه طويلاً، خاصة إذ لم يتم العمل على جذب انتباههم منذ البداية، والحفاظ على اهتمامهم وانتباههم خلال استمرار تحدث المدرب / المدربة حول المهارة المعلمة .

- قد يلجأ بعض المدربين/ المدربات إلى دعوة اللاعبين/ اللاعبات للحضور والانتظام فى تشكيل دائرة، ثم الانتظار للحظات قبل البدء أماً فى جذب انتباههم، وهذا فيه عقاب للبعض منهم المتلهف على بدء التعلم.
- بعض المدربين/ المدربات يلجأون إلى استخدام بعض الكلمات التى تجعل اللاعبين/ اللاعبات متبهن لما سوف يقولونه.
- إن كافة الطرق لجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات تعتبر جيدة طالما كانت فى الحدود التربوية ولا تستنفذ وقتاً طويلاً.

### ٣ - نقاط تفيد فى تحسين كفاءة جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات :

- فيما يلى عدداً من النقاط التى يمكن أن تسهم فى تحسين كفاءة جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات للتقديم الجيد:
- اتخاذ أفضل مكان يمكن أن يتم فيه شرح المهارة، ثم إطلاق الصافرة، أو المناداة على اللاعبين/ اللاعبات، وقد تستخدم إشارة أو اثنين للدلالة على الرغبة فى أن يعير كل منهم انتباهه إلى المدرب.
- الوقوف فى مواجهة اللاعبين/ اللاعبات، التركيز على الاتصال بالعينين على كل لاعب/ لاعبة فى المجموعة، ثم اخبارهم بأن هناك مهارة جديدة سوف يتعلمونها.
- جعل البداية شيقة وغير تقليدية.
- إبعاد بعض العوامل التى قد تشتت انتباه اللاعبين/ اللاعبات عما سوف يقوموا به.

### ٣ - تنظيم اللاعبين / اللاعبات فى تشكيل يمكن كل منهم من الرؤية والسماع :

- إذا ما تراحم اللاعبون/ اللاعبات من خلال تجمعهم فإن جذب انتباههم سوف يكون صعباً نظراً لأن مشتتات الانتباه ستكون مصادرها كثيرة، لذا كان من الأهمية اختيار تشكيل مناسب.

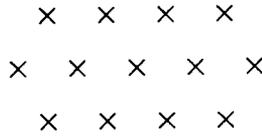
• فيما يلي عدداً من النقاط التي يجب مراعاتها في التشكيل الذي يتخذه اللاعبين / اللاعبات :

- التأكد من أن جميع اللاعبين/ اللاعبات بإمكانهم الرؤية والسماع الجيدين .  
- التأكد من أن المساحة خلف المدرب خالية من أى عنصر لتشتيت الانتباه .

- التأكد من أن الشمس لا تواجه اللاعبين/ اللاعبات .

- أن يكون جميع اللاعبين/ اللاعبات فى اتجاه واحد .

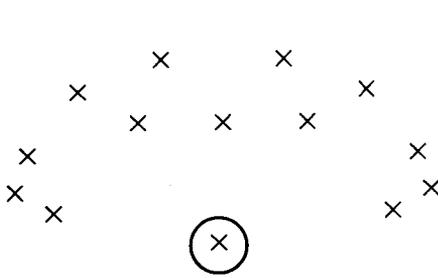
• الشكل التالى يوضح عدداً من التشكيلات التى يمكن استخدامها عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتقديم المهارة وشرحها .



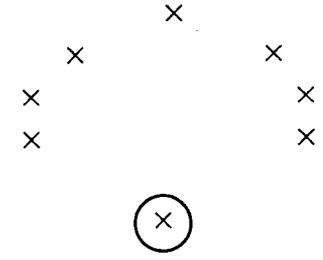
(٢) تشكيل الصفوف



(١) تشكيل الصف الواحد لعدد صغير من اللاعبين/ اللاعبات



(٤) تشكيل القوسين



(٣) تشكيل القوس

#### ٤ - مواصفات التقديم الجيد للمهارة :

• بعد تنظيم اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل جيد، ومراعاة النقاط السابق عرضها، فإن من الأهمية أن يكون تقديم المهارة فعالاً .

- إن مضمون وأسلوب تقديم المهارة سوف يؤثر تأثيراً بالغاً فى مدى فهم وتعلم اللاعبين لها .
- فيما يلى نقدم عدداً من المواصفات التى يجب أن يتصف بها التقديم الجيد للمهارة .
  - البساطة .
  - الاختصار قدر الإمكان نظراً لأن تفاصيل المهارة سوف يكون لها مكاناً آخر .
  - أن يكون التقديم مباشراً .
  - التحدث بوضوح وبلغة يفهمها اللاعبين/ اللاعبات .
  - أن يكون مستوى المصطلحات المستخدمة يناسب مدى فهم واستيعاب اللاعبين/ اللاعبات .
  - أن تكون الكلمات المستخدمة محددة المعنى .
  - أن تحدد المقدمة أى المهارات سيتم تعلمها؛ بالرغم من الاختصار .
  - أن تحدد المقدمة لماذا سيتم تعلمها؟ بالرغم من الاختصار .
  - يمكن استخدام قنوات اتصال أخرى غير التحدث مثل قنوات الاتصال غير المنطوق، كالعينين، والوجه، وأعضاء الجسم، والقوام ككل .
  - أن يبعث التقديم الحماس فى نفوس اللاعبين/ اللاعبات .
  - أن يعمل التقديم على زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات من خلال التعبير الجيد عن قيمة المهارة، وفائدتها، وتأثيرها فى نجاح أداء فعاليات الرياضة الممارسة .
  - أن يتم جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات .
  - احتفاظ المدرب/ المدربة بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين/ اللاعبات غير المتبهين .

- معرفة كافة جوانب المهارة المعلمة .
- تجنب الحركات البهلوانية، الكلمات غير التربوية ، والمؤنبة .
- التحكم فى الانفعالات والمشاعر .

## ثانياً: شرح المهارة الجديدة:

- لنجاح المدرب / المدرية فى تنفيذ أفضل شرح للمهارة الجديدة المعلمة، فإن عليه أن يخطط جيداً لتنفيذه مثل التخطيط لتقديم المهارة تماماً .
- إن أهم اعتبارين فى عملية شرح المهارة الجديدة تكمن فيما يلى :
  - اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات خلال الشرح .
  - ربط المهارة الجديدة المطلوب تعليمها، بما تم تعليمه للاعبين/ اللاعبات من قبل .

### ١ - اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات فى شرح المهارة الجديدة :

- إن الكلمات التى سيستخدمها المدرب / المدرية سوف تعمل على توصيل المعلومات إلى اللاعبين/ اللاعبات بشكل مباشر لذا كان من الأهمية اختيار هذه الكلمات والتعبيرات بعناية، أننا نؤكد على أن بعضها سوف توصل المعنى أفضل من غيرها .
- الكلمات والتعبيرات المستخدمة فى شرح المهارة يمكن أن تكون «حرفية» أو «ذات معنى كلى شامل» معبر عن الحركة .
- نقصد بالكلمات والتعبيرات الحرفية، على سبيل المثال فى الشرح الدقيق لعمل الذراع خلال التصويب فى كرة السلة النموذج التالى: « بعد أن تترك الكرة اليد المصوبة يجب التأكد من أن الذراع مفرودة من المرفق، وان مفصل الرسغ مثنتى «منقبض» والأصابع مفرودة فى اتجاه حلقة السلة» .
- الكلمات والتعبيرات «ذات معنى كلى شامل» فى نفس مثال التصويب فى كرة السلة يكون كما يلى: « بعد أن تترك الكرة المصوبة وجه أصابعك على السلة» .

- فى بعض الأحيان يكون من المهم أن يتم تركيب الكلمات والتعبيرات من كلا النوعين الحرفى، والكلى الشامل معاً.
- من الأهمية أن يعلم المدرب/ المدربة أن الكلمات والتعبيرات الحرفية تؤدى إلى نتائج جيدة مع بعض المهارات، بينما تؤدى الكلمات والتعبيرات الكلية الشاملة إلى نتائج جيدة مع بعض المهارات، بينما يؤدى التوفيق والتركيب بين كلا النوعين إلى نتائج جيدة مع بعض ثالث من المهارات. لذا كان اختيار الأسلوب المناسب مع المهارة أمر يحسن من كفاءة الشرح.

## ٢ - ربط المهارة الجديدة بما تم تعلمه من قبل :

أ - نقل خبرات التعلم من مهارة إلى مهارة فى نفس الرياضة:

- ان التعلم السابق لبعض المهارات والحركات يمكن أن يسهل تعلم مهارات وحركات أخرى مشابهة، وهو ما يبرر ما يبدية لاعبين/ لاعبات تعلموا من قبل مهارات معينة فى سرعة تعلم مهارات جديدة.
- سيكون من الأفضل عند شرح مهارة جديدة الربط بين المهارة المطلوب تعليمها وبين مهارات تشبهها فى الأداء الحركى والتى سبق تعلمها من قبل، وسوف يؤدى ذلك إلى نتائج أفضل. إن ذلك يدخل فى إطار مبدئ هام من مبادئ التعلم الحركى هو «انتقال أثر التعلم».
- ان لاعب التنس على سبيل المثال سوف يمكنه السيطرة على مضرب الريشة الطائرة بصورة أسهل من نظيره الذى لم يمارس رياضة التنس، ويرجع السبب إلى التشابه فى الأدوات المستخدمة فى الرياضتين. لكن فى ذات الوقت سوف يجد نفس اللاعب صعوبة فى تعلم الضربة الساحقة أو الضربة الساقطة، نظراً لأن رياضة التنس لا تتضمن نموذجى حركى مشابه تماماً لحركة الرسغ لأن هذا اللاعب خلال لعبة التنس يحاول تجنب ثنى مفصل الرسغ بصورة مبالغ فيها.
- إذا ما فهم اللاعبون/ اللاعبات مبدأ «انتقال أثر التعلم» Transfer learning، أو فهموا أن جزءاً من المهارة التى سبق تعلمها يمكن أن ينتقل

إلى المهارة المطلوب تعلمها، سيكون بإمكانهم تعلم هذه المهارة الجديدة بصورة أسرع مما لو لم يكن يعلموا ذلك .

● للتدليل على ما سبق، عندما يحاول مدرب تعليم لاعب/ لاعبة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، فإنه يكون بالإمكان مساعدتهم من قبل المدرب بالشرح والنموذج لكيفية التشابه أو الاختلاف بين مهارة الضربة فوق الرأس والسابق تعلمها بالمهارة الحالية .

ب- نقل خبرات التعلم من رياضة لأخرى:

● يمكن أن يطبق مبدأ «انتقال أثر التعليم» أيضاً من مهارة في رياضة إلى مهارة في رياضة أخرى، فعلى سبيل المثال تعلم مهارة الإرسال من أعلى في التنس يمكن أن تسهل تعلم مهارة الضرب من فوق الرأس في رياضة الكرة الطائرة نظراً لتشابه الأداء .

● إن استخدام المعلومات السابقة في سرعة تعلم المهارات وكفاءة أدائها غير مقصور على المهارات السابق تعلمها فقط، وإنما ينطبق ذلك أيضاً على «المبادئ الميكانيكية» أيضاً، إذ يمكن استخدام مبدأ مثل خفض مركز الثقل والذي ينص على «كلما تم خفض مركز الثقل، كلما أصبح الثبات أفضل» . . إن ذلك يمكن استخدامه في لعبة الجمباز، والمصارعة، وغيرها من الرياضات .

● ان اللاعبين/ اللاعبات الذين يفهمون المبدأ السابق ذكره لمركز الثقل بإمكانهم أن يستخدمونه ويطبقونه في العديد من المهارات المختلفة طبقاً لمبدأ «انتقال أثر التعلم» .

● أن الخبرة التي يقدمها المدربون للاعبين/ اللاعبات من خلال أساليب أداء المهارة، ومحاولة الربط بين المهارات السابق تعلمها والمهارات المزمع تعلمها، بالإضافة للمعلومات المرتبطة بالمبادئ الميكانيكية، وغيرها لا تسهم فقط في سرعة تعلم المهارات، وإنما تسهم أيضاً في تحسين مقدرة اللاعبين/ اللاعبات على تحليل أدائهم الشخصي وتصحيح أخطاؤه بدون مساعدة من المدرب في المراحل المتأخرة من عملية التعلم .

● يرجى ملاحظة أن عملية توصيل العلاقة بين المهارتين يعتبر أمراً حيوياً وفعالاً في فهم اللاعبين/ اللاعبات لطبيعة هذه العلاقة مما يمكنهم من استخدام الخبرات والمعلومات المعلمة سابقاً في المهارة الجديدة المزمع تعلمها.

### ٣ - الكلمات الإشارية التعريفية :

● إن هناك بعض المهارات الحركية المعقدة التي تكون صعبة التعليم نظراً لزيادة درجة تركيبها لتحسين أسلوب تدريس مثل تلك المهارات الحركية المعقدة فإنه يمكن استخدام الكلمات الإشارية التعريفية ذات الدلالة. ويتم ذلك باستخدام كلمات يكون هدفها تذكير اللاعبين/ اللاعبات بما يجب أن يفعلوه بعد كل كلمة من هذه الكلمات خلال تنفيذ أداء المهارة.

● مثال لتلك الكلمات الإشارية التعريفية تلك الكلمات التي تستخدم عند تعليم الوثبة الثلاثية في ألعاب القوى على سبيل المثال، ففي هذه المهارة تكون هناك حجلة ثم خطوة، ثم وثبة وقد يستخدم معها كلمات مثل «هوب.. هوب... هوب» لتتوافق هذه الكلمات مع تنفيذ الحجلة ثم الخطوة، ثم الوثبة بنفس التسلسل السابق.

● إن الكلمات الإرشادية التعريفية المحددة لبعض الأداءات وتسلسلها تعتبر من الجوانب الهامة في تعلم المهارات الحركية الجديدة التي تتميز بتسلسل الحركات أو الإجراءات والتي يكون من الصعب تذكرها في المراحل الأولى من التعلم.

● يمكن استخدام الكلمات الإرشادية التعريفية في العديد من أنواع الرياضيات، ويجب التأكد من أنه قد تم اختيار هذه الكلمات بالمواصفات التالية:

- السهولة والبساطة في النطق.

- الدلالة المباشرة على طبيعة الخطوة المنفذة في المهارة المعلمة.

- أن تصف الكلمات بشكل مختصر جدا الحركة أو الوضع الحركي المطلوب تنفيذه في خطوة أو جزئية المهارة المعلمة.

#### ٤ - تنفيذ شرح المهارة الجديدة :

- بعد انتهاء المدرب/ المدربة من تقديم المهارة، فإنه سوف يقوم/ تقوم بشرح كيفية أدائها للاعبين/ اللاعبات.
  - إن كافة الاعتبارات التي يجب وضعها في الحسبان خلال تقديم المهارة، والتي سبق التعرض لها، يجب أن توضع أيضاً في الاعتبار عند الشرح (راجع مواصفات التقديم الجيد للمهارة).
  - إن كلا من المقدمة والشرح يجب أن يتمما نموذج المهارة بحيث يقومان معاً فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة، وبمعنى آخر فإنه من الضروري أن يقدم صورة كبيرة حية لأداء المهارة من خلال كلمات قصيرة مختصرة قدر الإمكان.
  - تتضمن عملية شرح المهارة العديد من الجوانب منها شرح كيفية إجراء النموذج، وتحديد بعض مفاتيح الأداء، وكذلك مراحل أداء المهارة الحركية.
- أ - شرح كيفية إجراء النموذج:
- إن تنفيذ شرح المهارة الجديدة تكون ضمن فاعلياته إعداد اللاعبين/ اللاعبات للنموذج، وذلك من خلال العمل على جذب انتباههم، وما يجب أن يركزوا عليه خلاله.
  - تتضمن عملية الشرح الجوانب التالية المتعلقة بأداء النموذج.
    - \* عدد المرات التي سيتم تنفيذها كنموذج.
    - \* الظروف التي سيتم تنفيذ النموذج من خلالها.
    - \* مفاتيح الأداء في نموذج أداء المهارة.
- ب - شرح تقسيم المهارة المعلمة:
- معظم المهارات الرياضية يسهل شرحها من خلال تقسيمها إلى أجزاءها الرئيسية.

● إن واحدة من أهم أنواع تقسيمات المهارات هي التقسيم طبقاً لمراحل ادائها، كما يلي:

\* مرحلة إعدادية «التهيئة للحركة الأساسية».

\* المراحل الرئيسية «الحركة الرئيسية».

\* المرحلة النهائية «مرحلة المتابعة أو إتمام الحركة».

● إن تقسيم المهارة إلى مراحل يحقق هدف هام جداً أثناء الشرح، وهو ربط كل مرحلة من المراحل المقسمة بفكرة أو مفتاح أداء معين، بدلاً من النقاط الكثيرة للمهارة ككل والتي قد يصعب على اللاعب/ اللاعبه استيعابها جميعاً في نفس الوقت.

● فعلى سبيل المثال في حالة مهارة ضربة الإرسال في التنس يمكن تقسيم المهارة كما يلي:

**مرحلة إعدادية:** وهي مرحلة أرجحة المضرب إلى الخلف.

**المرحلة الرئيسية:** وهي مرحلة أرجحة المضرب إلى الأمام وملاقة الكرة.

**المرحلة النهائية:** وهي مرحلة متابعة المضرب للكرة بعد الانتهاء من ضربها.

### ثالثاً: تقويم تقديم وشرح المهارة:

● المقياس الموجود في الصفحة التالية صمم كي يستطيع المدرب/ المدربة القيام بالتقويم الذاتي، حيث يكون بالاستطاعة تقويم المقدرة على تقديم وشرح المهارة.

● إن أحد طرق استخدام هذا المقياس هي أن يعهد المدرب/ المدربة إلى شخص أو مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بتقييم وشرح المهارة، كي يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف التقديم والشرح.

● تجمع الدرجات التي تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقاً لما هو مبين أسفل المقياس.

## استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقويم وشرح المهارة

• فيما يلي عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		أبداً	قليلاً	أغلب الأحيان	دائماً
١	أتحدث بوضوح				
٢	أستخدم المصطلحات التي يفهما اللاعبون/ اللاعبات				
٣	أستخدم الإتصال بالنظر				
٤	أحمس اللاعبين/ اللاعبات بالكلمة والحركة				
٥	أتجنب الحركات البهلوانية، والكلمات المؤنبة، واللاأخلاقية				
٦	أبدأ تقديم المهارة بصورة منظمة				
٧	درست المهارة، وأعلمها جيداً.				
٨	أقدم المهارة فيما لا يزيد عن دقيقتين				
٩	أعلل سبب وأهمية المهارة المعلمة				
١٠	أحتفظ باتزانى عندما أتعامل مع لاعبين/ لاعبات غير متبهيين				
١١	أضع اللاعبين/ اللاعبات فى ظروف ليس بها تشتيت للانتباه				
١٢	انظم مع اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل يمكنهم جميعاً من الرؤية بوضوح				
١٣	أتحكم فى انفعالاتى خلال تقديم المهارة				
١٤	أجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات بسرعة				
١٥	أجذب اللاعبين/ اللاعبات عند التحدث إليهم				

\* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

\* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور

للحصول على تقديره

التقدير	الدرجة
ممتاز	٥٥ : ٦٠
جيد	٥١ : ٥٤
متوسط	٤٧ : ٥٠
ضعيف	٤٣ : ٤٦