



الفصل الرابع

الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه

ثانياً : العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج

ثالثاً : من يؤدي النموذج ؟؟

رابعاً : استخدام الأفلام التعليمية في تقديم نموذج المهارة

خامساً : استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات

الثابت في تقديم نموذج المهارة الحركية

سادساً : مساعدة الصوت لنموذج أداء المهارة

سابعاً : أداء النموذج بكلا جانبي الجسم

ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء

تاسعاً : توقيتات أخرى لاستخدام النموذج

الفصل الرابع

الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه :

- النموذج يعنى «توفير أفضل صورة مرئية للأداء النموذجى للمهارة المطلوب تعليمها فى ظل توفير بيئة تلقى للاعبين/ اللاعبات» .
- تقديم وشرح المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات وحدة لا يكون كافياً كى يعرفهم تماماً ما هو المطلوب منهم أداءه، وكيفية تنفيذه خاصة إذا ما كانت المهارة صعبة أو معقدة، أو إذا كان هؤلاء اللاعبيين صغار السن .
- لقد أظهرت الخبرات والدراسات أن أفضل أسلوب يمكن للاعبين/ اللاعبات من تكوين فكرة عامة وتفصيلية حول المهارة الجديدة المطلوب تعلمها هو ربط الشرح بأداء وتنفيذ نموذج لهذه المهارة .
- إن مشاهدة نموذج للمهارة الجديدة من خلال حاسة البصر تسهم أضعاف ما تقدمه حاسة السمع فى تكوين البرنامج الحركى لهذه المهارة لدى اللاعبيين/ اللاعبات، لذا فإن النموذج يعتبر من أهم المساعدات فى تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعبيين/ اللاعبات للمهارة الجديدة، حيث يعمل النموذج على انطباع الأداء الحركى فى الذهن .
- ربط الشرح الجيد للمهارة، بأداء نموذج حركى صحيح لها يعتبر من أهم المساعدات التى يمكن أن يتلقاها اللاعب/ اللاعبة خلال تعلمه للمهارة الجديدة .
- النموذج الجيد لا يسهم فقط فى تعلم المهارات الجديدة، وإنما يسهم أيضاً فى تحسين كفاءة تلك المهارات التى تم تعلمها من قبل .

ثانياً، العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج:

١ - التشكيل الذي يجب أن يتخذه اللاعبون / اللاعبات:

- عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتلقى نموذج المهارة الجديدة المطلوب تعليمها لهم فمن المهم مراعاة نفس النقاط التي تم عرضها سابقاً في تقديم وشرح المهارة الجديدة، بالإضافة إلى أن بالإمكان أن يطلب منهم التحرك وضبط أماكنهم بحيث يتمكن كل منهم من مشاهدة النموذج بوضوح.
- يراعى أن يكون باستطاعة كل لاعب/ لاعبة مشاهدة النموذج بنفس سعة الرؤيا والزوايا لباقي زملاءه/ زميلاته، فاتخاذ بعضهم أماكن طرفية في التشكيل المختار قد لا يتيح نفس فرصة هؤلاء الواقفين في منتصف التشكيل.
- لا يجب أن يتجمع اللاعبون/ اللاعبات لمشاهدة النموذج من مسافة قريبة جداً خاصة إذا ما كان عددهم كبيراً، وفي ذات الوقت يجب أن لا يكونوا قريبين بمسافة متر واحد حيث أن هذه المسافة لا تمكنهم من ملاحظة تفاصيل حيوية.

٢ - زوايا مشاهدة النموذج :

- يجب أن يؤدي النموذج من زوايا مختلفة بحيث يتمكن اللاعبون/ اللاعبات من مشاهدته من الجانب ومن الأمام، إذ أن ذلك يتيح لهم ملاحظة جوانب هامة مختلفة في الأداء ترتبط بحركة أجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها ببعضها، مثل الساقين والذراعين واليدين أو الرأس والعينين.
- مشاهدة النموذج من الأمام تمكن من إدراك المسافة بين كل ذراع والأخرى. كما تبين أيضاً المسافة بين كل قدم والأخرى، كما تبين قدم الارتكاز أو الارتقاء، وميل الجذع.

● مشاهدة النموذج من الجانب توضح ميل الرأس، والجذع، ودرجات الالتواء فى كل من مفاصل المرفقين، واليدين والركبتين والقدمين والعمود الفقرى .

● إن مشاهدة النموذج من الأمام ومن الجانب يكملان بعضهما البعض كما رأينا .

٣ - استخدام المرايا :

● تستخدم المرايا فى توضيح بعض جوانب الأداء الحركى للمهارات من زوايا مختلفة خلال النموذج، ومن أمثلة الرياضات التى تستخدم فيها المرايا رياضية الجمباز، والتمرينات الهوائية، والرقص، والغطس . الخ .

● عند استخدام المرايا للمساعدة فى النموذج من الأهمية أن يوجه المدرب/ المدربة نظر اللاعبين/ اللاعبات إلى توقيت النظر إلى النموذج الحى، ومتى ينظرون إلى المرآة .

ثالثاً: من يودى النموذج؟؟:

١ - بدائل أداء النموذج :

● هناك عدة خيارات يختار من بينها المدرب من يودى النموذج وهى كما يلى:

- المدرب .

- مساعد المدرب .

- لاعب/ لاعبة .

- شريط فيديو .

- مؤدى للمهارة من الخارج .

- رسومات توضيحية للمهارة .

● هناك عدد من الاعتبارات التى تراعى عند اختيار بديل من البدائل

السابقة، فعلى سبيل المثال قد يكون المدرب من الكبر بحيث لا يستطيع تنفيذ الأداء، أو قد لا يتوافر مساعد للمدرب فى الفريق، وهكذا فإننا نجد أن ظروف كل فريق تختلف عن الآخر.

● عند الاختيار ما بين البدائل السابقة يجب وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:

- تحقيق أفضل كفاءة ممكنة للنموذج.

- استجابة اللاعبين/ الالعاب يودى النموذج.

- الإمكانيات المتاحة.

● عند تقديم نموذج للمبتدئين يجب مراعاة الشروط التالية:

- الأداء الصحيح لنموذج المهارة المعلمة.

- أن يكون مؤدى النموذج من نفس الجنس ذكور أو إناث.

- أن يودى النموذج من شخص له نفس درجة النضج وحجم الجسم، إذ أن ذلك يؤثر إيجابيا على قناعة المبتدئين بقدرتهم على أداء المهارة.

- التأكد من أن النموذج يقدم ويركز على نقاط الشرح التدريسية للمهارة.

● للتغلب على عدم وجود مبتدئين بمقدرتهم أداء المهارة بشكل جيد كنموذج يمكن للمدرب أن يطلب من أفضلهم أداءً أن يحضروا للتدريب مبكراً لتجربة أداء النموذج بعد إجراء الإحماء المناسب.

٢ - المدرب والنموذج :

● إذا ما قرر المدرب/ المدربة إجراء النموذج بنفسه فإن من الأهمية وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:

- الإحماء الجيد قبل أداء النموذج.

- ضرورة أداء النموذج بشكل صحيح، نظراً لأن النموذج الجيد من قبل المدرب/ المدربة يزيد من ثقة اللاعبين/ الالعاب بمدربهم، والنموذج الضعيف يقلل من هذه الثقة.

- إخفاق المدرب/ المدربة فى إحراز هدف أثناء أداء النموذج لا يعنى أن النموذج غير فعال، وإنما يعنى أن المدربين قد يخطئوا فى إصابة الهدف. مع مراعاة أن فشل التصويب سيكون غير فعال فى حالة ما إذا كان هناك اخطاء فى النقاط الفنية لأداء المهارة.

● على المدرب/ المدربة أن يتدرب جيداً على أداء المهارة إذا كان غير واثق من أدائها بشكل نموذجى، أو أن يجعل شخصا آخر يؤديها، مثل دعوة لاعب/ لاعبة تجيد أداء المهارة، وهذا سيكون وقعه أفضل من الأداء الغير فعال من المدرب/ المدربة.

● إن أداء لاعب/ لاعبة للنموذج الجيد سيكون له وقع طيب على باقى زملاء/ الزميلات نظراً لأنهم سيشعرون بأن هناك من فى سنهم يستطيع أداء المهارة بشكل جيد، وهو أمر يعتبر أحد دوافع تعلم المهارة.

● خلال تطبيقات التدريب على المهارة فعلى المدرب/ المدربة تحين الفرصة لاكتشاف أداء جيد من جانب أحد اللاعبين/ اللاعبات، ويطلب منه أداء المهارة أمام باقى اللاعبين، وهو أمر يزيد من دافعية الباقين، ويزيد ثقتهم بأنفسهم مما ينعكس إيجابياً على تعلم المهارة.

● فى حالة اللاعبين/ اللاعبات ذوى المستوى العالى الذين يجيدون أداء كثيراً من المهارات، يكون استخدام شرائط فيديو لنماذج أداء للمهارات هو أفضل الحلول، نظراً لارتفاع مستوى الأداء فى الأفلام التعليمية غالباً عن مستوى أداء اللاعبين/ اللاعبات فى الفريق، مع مراعاة تناسب سن المؤدى وحجم الجسم، ودرجة النضج السابق الإشارة إليها.

رابعاً: استخدام الأفلام التعليمية فى تقويم نموذج المهارة:

● يعتبر استخدام أفلام الفيديو التعليمية مورداً هاماً لمشاهدة نماذج الأداء، بالإضافة لكونها وسيلة هامة لتحليل الأداء الحركى، ومعالجة المشكلات المتعلقة به.

١ - مميزات وعيوب استخدامات أفلام الفيديو فى تقديم نموذج لآداء المهارات :

أ- المميزات:

- يمكن إعادة أداء عرض المهارة على شريط الفيديو بسرعات بطيئة، أو سرعات عالية.
- يمكن إيقاف الصورة على جزئية من جزئيات أداء المهارة للتركيز على شرحها.
- يمكن عرض، وإعادة تكرار عرض نفس نموذج الأداء لمرات متعددة عند الحاجة.
- يمكن الاستفادة من تركيز الصورة على جزئية معينة من جزئيات المهارة.
- يحقق رؤية المهارة المعروضة من زوايا، وارتفاعات، ومسافات مختلفة.
- يمكن من اتخاذ اللاعبين/ اللاعبات لأوضاع مشاهدة مريحة.
- يمكن السيطرة على مشتتات الانتباه بدرجة كبيرة.

ب- العيوب:

- يكون من الصعب عرض شرائط الفيديو فى الملاعب المفتوحة.
- يتطلب عرض أفلام الفيديو تجهيزات خاصة، مما يصعب من مهمة استخدامه.
- يحتاج الفيديو ميزانيات خاصة تتعلق بشرائه، وشراء الشرائط، والصيانة، وتوفير متخصص للعرض وغيره.
- لا توفر العرض الحى للاعبين/ اللاعبات.
- لا توفر عرض الأداء من كافة الزوايا.
- يمكن للمدرب/ المدربة إجراء مقارنة بين مميزات وعيوب استخدامات كل من النموذج الحى، وبين نموذج الأفلام التعليمية بالفيديو.

٢ - اعتبارات هامة عند استخدام العرض بالسرعة البطيئة بالفيديو:

- على المدرب/ المدربة وضع الاعتبارات التالية في الحسبان عند عرض المهارات المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات بالفيديو:
- توجيه انتباه اللاعبين/ اللاعبات إلى أن العرض بالسرعة البطيئة هدفه هو التركيز على بعض جوانب الأداء الهامة.
- عرض المهارة بالسرعة الطبيعية التي تؤدي بها في المباراة أولاً وقبل عرضها بالسرعة البطيئة.

خامساً: استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات في تقديم نموذج المهارة:

- تعتبر الصور الفوتوغرافية الثابتة واحدة من الوسائل الفعالة التي يمكن استخدامها كنموذج للأداء عند تعليم مهارات رياضية جديدة.
- لزيادة فاعلية استخدام الصور يفضل ربطها بالنموذج الذي يؤديه المدرب أو أحد اللاعبين/ اللاعبات.

١ - مميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج:

- فيما يلي نعدد مميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج لأداء المهارة:
- رخيص السعر.
 - يمكن الحصول عليها بسهولة.
 - سهلة الاستخدام.
 - توضيح نقاط تفصيلية للأداء في لحظات معينة، مثل إظهار نقاط فنية في لحظة معينة كوضع أمثل لأجزاء الجسم بالعلاقة مع بعضها البعض.
 - توضيح العلاقة بين أدوات اللعب وأعضاء الجسم، مثل العلاقة بين وضع المضرب والكرة واليد، كما هو الحال في رياضة الريشة الطائرة، برجاء مراجعة آخر الكتاب «قاموس المهارات».

- عزل النقاط الفنية الهامة خلال تسلسل الأداء الحركى للمهارة، كما هو الحال فى الصور المعروضة فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والتي توضح تسلسل الأداء الحركى لمهارة المروق من فوق الحاجز بألعاب القوى.
- يمكن أن تحقق الصور الفوتوغرافية والرسومات الثابتة لنماذج أداء المهارات الاقتراب الكبير من أجزاء الجسم أو أدوات اللعب والتركيز عليه، وبالتالي يمكن ذلك من توضيح أدق تفاصيل الأداء الحركى، كما هو موضح بالشكل فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والذي يبين مهارة القبض على مضرب الريشة الطائرة.
- يمكن استخدام الصور والرسومات كلوحات للعرض على الحائط، أو كشافيات أو شرائح وشفافيات للعرض من خلال أجهزة العرض الخاصة بذلك.
- يمكن طباعة عدداً من الصور والرسومات بعدد اللاعبين/ اللاعبات وتوزيعها عليهم لمراجعتها بالمنزل بين وحدات التدريب المختلفة.

سادساً: مساعدة الصوت لنموذج أداء المهارة الحركية:

- يمكن أن يقدم الصوت مساعدة جيدة لتعلم بعض المهارات الحركية كما هو الحال فى الوثبة الثلاثية مثلاً. وكان الباجورى سباقاً فى هذا المجال، إذ كان يستخدم هذا الأسلوب فى تحسين كفاءة هذه الوثبة كأحد أنواع مسابقات ألعاب القوى.
- إن الزمن الذى يستغرقه تنفيذ الحجلة، يختلف عن زمن تنفيذ الخطوة، يختلف أيضاً عن زمن تنفيذ الوثبة فى بعض الأحيان، لذا فاستخدام الصوت فى تقنين هذه الخطوات يعتبر عاملاً مساعداً للنموذج.

سابعاً: أداء النموذج بكلا جانبي الجسم:

- وفى كثير من الرياضيات يكون من المفيد والضرورى فى كثير من الأحيان الأداء بكلا جانبي الجسم بنفس الكفاءة، كما هو الحال فى كرة القدم على سبيل المثال، إذ أن اللعب بكلتا القدمين فى كرة القدم يصعب المهمة على

المنافس ، وكذلك الدفاع أمام لاعب كرة السلة الذى يكون بإمكانه التقدم بالكرة من خلال المحاورة بكلتا اليدين ، ونفس المبدأ يكون هاماً فى ألعاب القوى خاصة فى الحواجز نظراً لأن من المهم تخطى الحواجز دون تغيير فى طول الخطوة .

● مما سبق يتضح لنا أن من الأهمية تقديم النموذج لكلا جانبي الجسم أو أجزائه فى الكثير من أنواع الرياضات .

ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء :

● هناك سببان رئيسيان يدفعان المدرب/ المدربة إلى تقسيم نموذج أداء المهارة هى كما يلي :

- عزل أجزاء المهارة المؤادة .

- تحليل النقاط الفنية الهامة فى المهارة .

● يمكن تقسيم نموذج المهارة إلى عدة أجزاء إذا ما لم يستوعب اللاعبين/ اللاعبات ادائها بشكل كلى ، فقد تكون المهارة معقدة بدرجة كبيرة مما يشكل ذلك عقبة أمام فهمهم لها خاصة إذا ما كانوا صغار السن .

● إذا ما لجأ المدرب إلى تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء فالأفضل أن يقسمها طبقاً لمراحل أدائها وهى المرحلة الإعدادية ، والمرحلة الرئيسية ، والمرحلة النهائية كما سبق وأوضحنا .

● إذا ما قسم المدرب/ المدربة النموذج إلى مراحل فهو يحتاج فى هذه الحالة إلى عمل نموذج منفرد لكل مرحلة من مراحل أداء المهارة .

تاسعاً : توقيتات أخرى لاستخدام النموذج :

● يعتقد البعض أن استخدام النموذج قاصر على فترة ما قبل تنفيذ اللاعبين/ اللاعبات للمهارة ، لكن حقيقة الأمر هناك توقيتات أخرى يمكن استخدام النموذج خلالها ، ومنها استخدامه خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة ، ومنها أيضاً عند استخلاص نتائج تطبيقات تعلمها .

١ - النموذج خلال تنفيذ تمارين تعلم المهارة :

● استخدام النموذج خلال تطبيقات تعلم اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يؤثر بإيجابية كبيرة في صغار السن، لأن هؤلاء الصغار لا يكون بإمكانهم الربط بين أجزاء المهارة سريعاً، لذا فهم يحتاجون لتكرارها خلال التطبيقات .

● إن تنفيذ النموذج لمرات متتالية خلال تنفيذ تمارين تعلم المهارة يفيد في التركيز على بعض النقاط التي لم يتم تنفيذها بدرجة صحيحة كافية، أو لم يتم التركيز عليها بدرجة كافية .

٢ - النموذج لاستخلاص نتائج تطبيقات تعلم المهارة :

- أثبتت نتائج الدراسات أن تنفيذ نموذج للمهارة المعلمة في نهاية تطبيقات التمارين لاستخلاص أهم نقاطها يكون له أثراً إيجابياً على التعلم .
- أداء النموذج لاستخلاص أهم نقاط الأداء في نهاية التطبيقات يعتبر من وسائل تحسين أداء اللاعبين/ اللاعبات بالإضافة أنه يساهم في الاسترجاع العقلي للمهارة بصورة صحيحة (التدريب العقلي) .

عاشراً؛ تقويم النموذج :

- المقياس الموجود في الصفحة التالية صمم كي يمكن المدرب/ المدربة من القيام بالتقويم الذاتي، حتى يكون بالاستطاعة تقويم النموذج المقدم لتعلم المهارة الجديدة .
- يمكن أن يعهد المدرب/ المدربة إلى مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بالنموذج كي يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف تقديم النموذج من جانب المدرب .
- تقارن الدرجات التي تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقاً لما هو مبين أسفل المقياس .

استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقديم النموذج

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

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبدأ
١	نظمت اللاعبون/ اللاعبات فى تشكيل بحيث يستطيع كل منهم مشاهدة النموذج بوضوح.				
٢	قمت بأداء النموذج بكفاءة تامة.				
٣	أديت نموذج المهارة بنفس أسلوب تنفيذها فى المنافسة.				
٤	أديت النموذج من زوايا متعددة كافية.				
٥	أديت النموذج بكلا الجانبين «اليمين، اليمين».				
٦	وضحت أهم نقاط أداء المهارة خلال الأداء البطيئ للنموذج.				
٧	أديت النموذج لعدد كاف من المرات.				
٨	قمت بتجزء المهارة حينما كان ذلك هو الأمثل.				
٩	أديت النموذج ببطء حينما كان ذلك مطلوباً.				
١٠	وضحت التشابه والاختلاف بين نموذج المهارة والمهارات				
١١	السابق تعلمها والمرتبطة بها.				
١٢	استمعت وأجبت على الأسئلة بصوت يسمعه جميع اللاعبين/ اللاعبات.				

* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبدأ = درجة واحدة

* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور

للحصول على تقديره

التقدير	الدرجة
ممتاز	٤٨ - ٤٣
جيد	٤٢ - ٣٧
متوسط	٣٦ - ٣٠
ضعيف	٢٩ - ١٢