



الفصل الخامس

العوامل المؤثرة فى تطبيق المهارة الجديدة

أولاً : تنظيم اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل مناسب

لتطبيق المهارة.

ثانياً : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء فى تطبيق المهارة

ثالثاً : الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتطبيق المهارة.

رابعاً : تطبيقات المهارة فى وحدة التدريب وخلال وحدات

التدريب فى الأسبوع.

خامساً : مبادئ تطبيق المهارة المعلمة.

سادساً : الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة.

سابعاً : كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق

المهارة الجديدة.

ثامناً : الاستفادة من مبدأ "انتقال أثر التعلم" فى

تطبيق المهارة المعلمة.

تاسعاً : تقليل الخوف من الإصابة.

عاشراً : هضبة التعلم فى تطبيقات المهارة الجديدة.

الفصل الخامس

العوامل المؤثرة في تطبيق المهارة المعلمة

أولاً : تنظيم اللاعبين / الالعاب في تشكيل مناسب لتطبيق المهارة :

- بعد تقديم المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين / الالعاب ، وبعد شرحها ، وتقديم النموذج ، سيكونوا على استعداد لتطبيقها وأدائها بأنفسهم .
- من الأهمية مراعاة النقاط التالية في التشكيل الذي سيقوم اللاعبون / الالعاب بتطبيق المهارة المعلمة من خلاله .
 - سهولة حركة اللاعبين / الالعاب خلاله .
 - بساطة التشكيل .
 - مناسبه لطبيعة تنفيذ المهارة .
 - يتيح الفرصة لأكبر عدد ممكن من اللاعبين / الالعاب بتطبيق المهارة بكفاءة ، وفاعلية وأمان .
 - تسهيل إشراف المدرب / المدربة على تطبيق المهارة .
 - تسهيل اكتشاف الأخطاء .
 - تسهيل تقديم التغذية الراجعة .

ثانياً : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء في تطبيق المهارة :

- قبل بدء تطبيق المهارة من جانب اللاعبين / الالعاب من الأهمية مراجعة النقاط التالية :
 - التأكد أن الأدوات كافية وصالحة للاستخدام ، وموزعة في أماكن التطبيق .
 - التأكد من أن اللاعبين / الالعاب في أعلى معدلات الدافعية لتطبيق المهارة .

ثالثاً: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتطبيق المهارة:

- على المدرب أن يقرر ما إذا كان اللاعبين/ اللاعبات سوف يطبقون المهارة بالطريقة الكلية، أم بالطريقة الجزئية، إن هذا الأمر يجب حسمه مبكراً خلال وضع خطة التدريب اليومية.

١ - الطريقة الكلية :

- الطريقة الكلية فى تطبيق المهارة تعنى تطبيق المهارة المعلمة من خلال تنفيذها كوحدة واحدة دون تجزئتها؟؟
- من مميزات تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية ما يلى :
 - تساعد اللاعبين/ اللاعبات على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم فى سرعة تعلمها وإتقانها.
 - تسهم هذه الطريقة بفاعلية فى تكوين أسس التذكر الحركى للمهارة نظراً لأن اللاعب/ اللاعبه يقوم باستدعائها، واسترجاعها كوحدة واحدة.
 - تناسب الطريقة الكلية بشكل عام المهارات الحركية السهلة غير المركبة والتي يصعب تجزئتها والتي تميل إلى أن تكون وحدة واحدة.
- من عيوب تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية أنه يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التى تتميز بالصعوبة، أو عند تطبيق المهارات الحركية من أجزاء صعبة وأخرى سهلة.
- لا تناسب هذه الطريقة المهارات الحركية الصعبة.

٢ - الطريقة الجزئية :

- تعنى الطريقة الجزئية «تطبيق المهارة والعمل على تعلمها من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء، حيث يتم تعلم جزء، وبعد إتقانه يتم تعلم جزء آخر، وهكذا حتى يتم تعلم كافة أجزاء المهارة».
- من مميزات الطريقة الجزئية ما يلى :
 - تناسب المهارات الحركية الصعبة المعقدة.

- توجد فرص كثيرة للاعبين/ اللاعبات كى يشعروا بالنجاح عند تحقيق أداء جزئيات المهارة، مما ينعكس إيجابيا على ثقتهم بأنفسهم، حيث تعتبر الثقة أولى عمد النجاح فى الأداء الرياضى.

• من عيوب الطريقة الجزئية فقد الارتباط الصحيح بين أجزاء المهارة الحركية بعضها مع بعض مما قد يؤدي إلى تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها مع البعض الآخر.

• من الأهمية مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الجزئية.

- تطبيق الأجزاء التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة.

- أن لا يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة المعلمة وقتا طويلاً.

٣ - نقاط حول الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

• تعتبر الطريقة الكلية طريقة عملية أكثر من الطريقة الجزئية.

• على المدرب/ المدربة تجريب أداء المهارة المعلمة بشكل كلى «الطريقة الكلية» ثم تؤدي المهارة مجزأة «الطريقة الجزئية» ثم بعد ذلك تربط الأجزاء مرة أخرى «الطريقة الكلية» وسيجد أن ذلك أكثر عملية إذا ما كان متردداً فى تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها.

• الطريقة الكلية طريقة توفر الوقت نظراً لتلافى ضياعه فى عملية ربط الأجزاء مرة أخرى للوصول إلى الكلية فى الأداء.

• إذا ما كانت المهارة المعلمة معقدة لدرجة أن اللاعبين / اللاعبات لا يستطيعون وضع خطة عقلية فى المراحل الأولى من التعلم، فمن الأفضل فى هذه الحالة تقسيم المهارة إلى أجزاء.

٤ - الطريقة الكلية الجزئية :

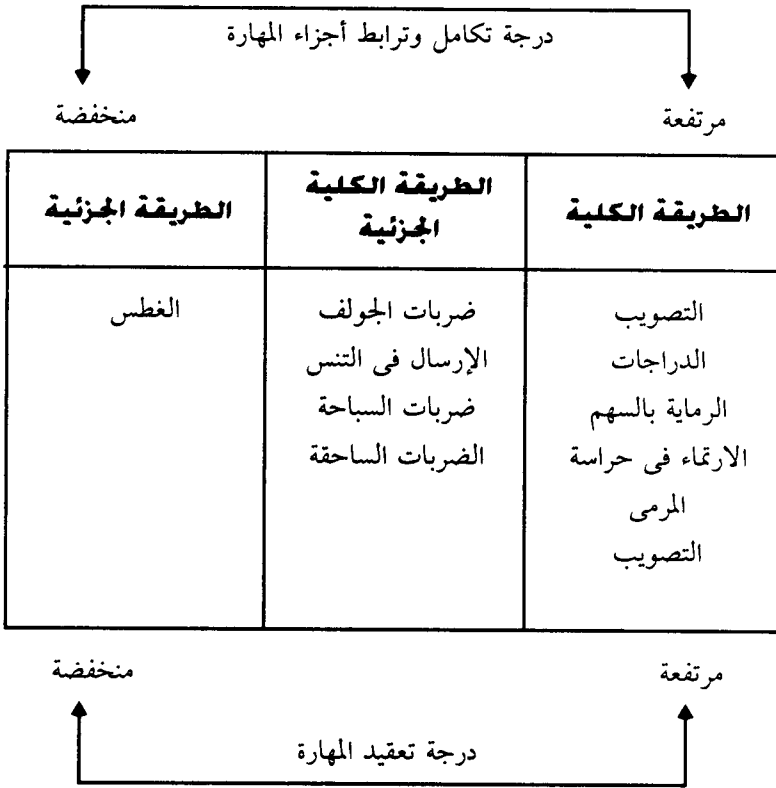
• تعنى الطريقة الكلية الجزئية «تطبيق المهارة المعلمة والعمل على تعلمها من خلال الاستفادة بمميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية من خلال مزيج منهما».

- يجب مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الكلية الجزئية :
 - تعلم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى بادئ الأمر .
 - تعلم الأجزاء الصعبة من المهارة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلى للمهارة الحركية .
 - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .
- المواضيع المثلى لتقسيم المهارة عند استخدام الطريقة الجزئية .
- إذا ما رغب المدرب/ المدربة فى استخدام تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الجزئية فإن عليه/ عليها معرفة المواضيع المثلى لتقسيم المهارة، حتى لا يؤدى عدم المعرفة الجيدة بها إلى إرباك العملية التعليمية .
- كى يقرر المدرب/ المدربة إذا ما كان عليه/ عليها تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تطبيقها لتعلمها، فإن عليه/ عليها دراسة تلك المهارة من جانبيين أساسيين كما يلى :
 - درجة تعقيد المهارة .
 - درجة الترابط بين أجزاء المهارة .
- هناك سؤالين مهمين يجب أن يسألهما المدرب/ المدربة لنفسه حيث ستساعد الإجابة عليهما فى تحديد درجة تعقيد المهارة أو درجة الصعوبة التى يمكن أن تواجه اللاعب/ اللاعبة فى بناء الخطة العقلية لتعلم المهارة، وهذان السؤالان هما :
 - ما هى عدد الأجزاء التى يمكن أن تقسم إليها المهارة؟
 - ما هى المتطلبات العقلية لكل جزء من الأجزاء؟
- بعد ذلك يكون على المدرب تحديد درجة الترابط بين أجزاء المهارة، وهو ما يعنى مدى ارتباط كل جزء من أجزائها بالجزء السابق، وبالأجزاء التالى

له . فعلى سبيل المثال فى مهارة إرسال الكرة الطائرة، يكون من السهولة فصل رمى الكرة لأعلى، عن مرجحة الذراع للخلف . فى حين يكون من الصعوبة فصل مرجحة الذراع للأمام وضرب الكرة، عند متابعة الذراع الضاربة للكرة .

● يوضح المثال السابق أين يمكن الفصل بين أجزاء المهارة، وأين لا يمكن الفصل بينهما .

● يوضح أيضاً المثال السابق نتيجة هامة، وهى أنه إذا ما كانت المهارة الحركية منخفضة فى درجة التعقيد، ومرتفعة فى درجة الترابط بين أجزائها وجب استخدام الطريقة الكلية فى تطبيقها لتعلمها، والعكس إذا ما كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة ومنخفضة فى درجة ترابطها، وجب استخدام الطريقة الكلية الجزئية أو الطريقة الجزئية .



استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية والطريقة الجزئية

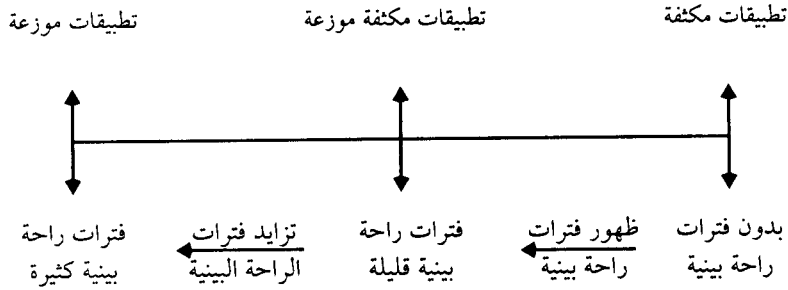
طبقا لدرجة ترابط أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها

- يوضح الهيكل السابق استخدام كل من الطريقة الكلية، والطريقة الكلية الجزئية، والطريقة الجزئية طبقا لكل من درجة ترابط وتكامل أجزاء المهارة، ودرجة تعقيدها.

- يرجى ملاحظة أن سبب ذكر مهارة واحدة فقط فى الطريقة الجزئية فى الهيكل السابق يرجع إلى أن المهارات الحركية المنخفضة فى درجة ترابط أجزائها والمرتفعة فى درجة تعقيدها قليلة، وفى ذات الوقت نجد أن المهارات المرتفعة فى درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة والمنخفضة فى درجة تعقيدها كثيرة، ومن ثم فإن هناك مهارات كثيرة يصلح فى تعلمها الطريقة الكلية.

رابعاً: تطبيقات المهارة فى وحدة التدريب وخلال وحدات التدريب فى الأسبوع:

١ - التطبيق الموزع والتطبيق المكثف للمهارة خلال وحدة التدريب اليومية :



تتميز التطبيقات المكثفة بعدم وجود فترات راحة بينما تتميز التطبيقات الموزعة بوجود فترات راحة بينية كثيرة

- يوضح الشكل السابق نوعين طرفيين لتطبيقات المهارة المعلمة خلال وحدة التدريب اليومية هى التطبيقات المكثفة، والتطبيقات الموزعة.
- التطبيقات المكثفة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/اللاعبات بدون فترات راحة.
- التطبيقات الموزعة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/اللاعبات على فترات زمنية قصيرة أو تكرارات يفصل بين كل فترة زمنية أو عدد من التكرارات فترة راحة.
- يلاحظ فى الشكل أن هناك منطقة وسط بين التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة تسمى منطقة التطبيقات المكثفة الموزعة وهى التى تتضمن فترات راحة بينية قليلة.
- بين كل من التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة منطقة يمكن أن ينفذ فيها المدرب/المدربة تطبيقات مختلفة الكثافة والتوزيع بالتحكم فى طول فترات الراحة وعدد تكراراتها، للوصول إلى أفضل ظروف تطبيق للمهارة المعلمة تناسب مع مستوى ودرجة نضج اللاعبين/اللاعبات.

يوضح الجدول نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة بأساليب التطبيقات
المكثفة والمكثفة الموزعة والموزعة لفترة زمنية ٢٠ دقيقة

م	نوع تطبيق المهارة	زمن دوام التطبيق للمهارة المعلمة في كل مرة	عدد مرات تكرار زمن دوام التطبيق	زمن فترة الراحة	مجموع زمن دوام تطبيق المهارة
١	تطبيق مكثف	٢٠	-	-	٢٠ ق
٢	تطبيق مكثف موزع	١٠ ق	٢ مرة	٢ ق	٢٠ ق
٣	تطبيق موزع مكثف	٥ ق	٤	١ ق	٢٠ ق
٤	تطبيق موزع	٢ ق	١٠	٣٠ ثانية	٢٠ ق

- الجدول السابق يوضح نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة من جانب اللاعبين/ اللاعبات بأساليب التطبيقات المكثفة والمكثفة الموزعة، والموزعة لفترة زمنية قدرها ٢٠ دقيقة، يتضح منها في الحالة الأولى ان تطبيق المهارة كان مستمراً لزمن ٢٠ دقيقة، في التطبيق الثاني تم توزيع التطبيق على فترتين كل منهما ١٠ دقائق بينهما فترة راحة قدرها دقيقتان، وفي التطبيق الثالث وزع التطبيق على أربع فترات كل منها ٥ دقائق بين كل تطبيق والآخر دقيقة واحدة أما التطبيق الأخير فكان موزع على ١٠ فترات كل منها دقيقتان براحة بينية قدرها ٣٠ ثانية.
- إننا لا نستطيع تحديد أى من التطبيقات في الجدول أفضل من الأخرى، ويرجع السبب في ذلك إلى أن هناك عناصر كثيرة تؤثر في هذا الحكم نذكر منها ما يلي:

- طبيعة المهارة المعلمة طبقاً لنوع الرياضة.
- الفترة من الموسم التي يتم تطبيق المهارة فيها.
- مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
- سن ودرجة نضج اللاعبين/ اللاعبات.
- مكان التطبيق من وحدة التدريب اليومية.

أ - متى نستخدم التطبيق المكثف للمهارة الجديدة خلال التعلم؟

يفضل استخدام التطبيق المكثف عند تعلم مهارة جديدة فى الحالات التالية:

- إذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة الأداء ويمكن إجادتها سريعاً.
- إذا ما كان المطلوب رفع كفاءة التحمل لدى اللاعبين/ اللاعبات والتطبيق تحت ظروف تشبه المباراة.
- إذا ما كانت دوافع الاستمرار فى تعلم المهارة عالياً.
- إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات فى المراحل الأخيرة من التعلم، وكان مستوى آدائهم للمهارات عال بشكل عام، ولياقتهم البدنية مرتفعة.
- إذا ما كان وقت التعليم المتاح قصير، كأن يكون مطلوب التعلم والإجادة سريعاً.

ب - متى نستخدم التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم؟

يفضل استخدام التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم فى الحالات التالية:

- إذا ما كانت المهارة الجديدة المعلمة معقدة.
- إذا ما كانت عملية التعلم تحتاج عمليات عقلية معقدة، وجهود بدنية.
- إذا ما كان هناك احتمال لحدوث إصابة نتيجة زيادة معدلات التعب اثناء أداء المهارة.
- فى حالة الخوف من أن يؤدى اللاعب/ اللاعبه المهارة بشكل خاطئ ويتم التعلم على هذا الأساس.
- إذا كانت الحالة البدنية للاعب/ اللاعبه ما زالت منخفضة كما هو الحال فى بداية الموسم.
- إذا ما كان الطقس حاراً، وفى ذات الوقت هناك ارتفاع فى درجة الرطوبة، إذ أن التدريب فى ظل هذين العاملين معاً سيؤدىان إلى فقد الماء بكثرة من أجسام اللاعبين بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة.

٣ - التطبيق المكثف والتطبيق الموزع ومكونات حمل التدريب :

● هناك عوامل أخرى تحدد ما إذا ما كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم التطبيق الموزع عند تعلم المهارة الجديدة من قبل اللاعبين/ اللاعبات، ومن هذه العوامل كل من مكونات حمل التدريب، وهى الشدة، والحجم، والكثافة.

● إن متطلبات أداء كل رياضة تخصصية تتدخل بشكل مباشر أيضاً فى تحديد ما إذا كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم من الأفضل استخدام التطبيق الموزع مع المهارة المطلوب تطبيقها من أجل التعلم.

● فعلى سبيل المثال فى حالة تطبيق الوثب العالى أو سرعة الانطلاق فى العدو يتطلب الأمر استخدام التطبيق الموزع باستخدام فترات راحة طويلة، نظراً لأن الأداء يتم بشدة عالية جداً وفى وقت قصير، مما يستتبعه بالتالى التطبيق لمرتين أو ثلاثة أسبوعياً.

● فى مقابل مثال الوثب العالى وسرعة الانطلاق السابق عرضه نجد أن تطبيق مهارة التصويب فى كرة السلة، أو التمرير فى كرة القدم يسمح بالأداء لفترة طويلة خلال الوحدة التدريبية، وعلى مدى عدد كبير من الوحدات أسبوعياً. نظراً لأن المهارة تؤدى بشدة منخفضة ولا يتطلب الأمر راحة كبيرة.

● مما سبق نستنتج أن طبيعة الرياضة التى يتم تطبيق المهارة المعلمة خلالها لها تأثير كبير على نوعية التطبيق من حيث كونه مكثفاً أم موزعاً.

٣ - تطبيق المهارة المعلمة وعدد مرات وأزمنة التدريب فى الأسبوع :

● لقد أثبتت الخبرات ان تطبيق المهارة المعلمة خلال وحدة تدريب واحدة فى اليوم، أو لمرتين يومياً أو حتى لثلاث مرات يومياً سوف تقدم أفضل تعلم للمهارة، لكن لا ينصح بأكثر من ذلك. مع مراعاة أنه فى حالة زيادة عدد وحدات التدريب أن يكون التدريب موزع بدرجة مناسبة حتى لا يصل اللاعبين/ اللاعبات لحالات الإجهاد نتيجة المؤثرات النفسية والفيسيولوجية.

- بعد أن يتعلم اللاعبون/ اللاعبات المهارة فإنهم سوف يحتاجون إلى أزمته أقل لرفع مستوى المهارات المعلمة.
- يجب مراعاة أن ما ذكر سابقاً يعتبر مؤشراً عاماً، ومن الضرورة وضع قدرات اللاعبين/ اللاعبات في الاعتبار.
- من الأهمية خلال وحدات التدريب الأسبوعية مراعاة ما يلي:
 - التغيير في التمرينات المستخدمة خلال وحدات التدريب في الأسبوع الواحد.
 - تغيير وتبديل وظائف وأماكن وأداءات اللاعبين/ اللاعبات في المواقف المختلفة خلال التطبيقات.
 - استخدام طرق وأساليب مختلفة لتشويق وجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات ضماناً لإقبالهم على التطبيقات.
 - مراعاة ارتفاع مستوى الدافعية لدى اللاعبين/ اللاعبات.
 - مراعاة مشاركة مجموعات عضلية مختلفة في التمرينات المتعاقبة تجنباً لمشكلات التعب.
- بشكل عام الوصول لمستوى فعال في أداء المهارة يتطلب التدريب لساعة طويلة.

**تقدير عدد مرات تكرار الأداء للوصول لدرجة الإجابة التامة فى بعض مهارات
الرياضيات الجماعية وعدد السنوات المستغرقة فى التدريب عليها**

م	المهارة	عدد مرات تكرار الأداء للموصول لدرجة الإجابة التامة	عدد السنوات المستخدمة فى التدريب
١	التصويب فى كرة السلة	٩٥٠,٠٠٠ رمية	١١ سنة
٢	دقة التمرير متوسط الطول فى كرة القدم	١,٢٠٠,٠٠٠ تمريرة	٨ سنوات
٣	الإرسال فى الكرة الطائرة	١,١٠٠,٠٠٠ إرسال	٩ سنوات

خامساً: مبادئ تطبيق المهارة المعلمة :

فيما يلي عدداً من المبادئ يجب أن يضعها المدرب/ المدربة فى الاعتبار للاسترشاد بها خلال مرحلة التطبيق الفعلى للمهارة الجديدة المعلمة وهى كما يلي:

- ١ - الاختيار الصحيح للتمرينات .
- ٢ - تكرار تطبيق المهارة .
- ٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
- ٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح .
- ٥ - استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن .
- ٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين/ اللاعبات .
- ٧ - الوصول بالأداء إلى ظروف أداء المنافسة .

١ - الاختيار الصحيح للتمرينات :

- إن أحد الأخطاء الشائعة فى اختيار التمرينات التى سيتم من خلالها تطبيق المهارة المعلمة هو اختيار تمرينات تكون نسبة مساهمتها فى تطبيق المهارة ضعيفة يكون هناك تمرينات تسهم بدرجة أكثر فاعلية فى التعلم .

• أحد المشكلات القائمة فى التدريب أن بعض المدربين/ المدربات يستخدمون تمارين لمجرد أن تنظيمها جيد، أو لأنهم شاهدوها وأعجبهم، أو أنهم شاهدوا مدربين مشهورين ينفذونها.

• على المدرب/ المدربة قضاء الوقت المناسب فى البحث والتقصى فى مرجعياته، أو فى الكتب والمراجع الخاصة بالرياضة التخصصية، أو فى أشرطة الفيديو من أجل الوصول إلى أفضل التمارين التى تحقق أفضل إنتاجية لتطبيق المهارة المعلمة.

٢ - تكرار تطبيق المهارة :

• المهارة تتحسن بتكرار أدائها بشكل صحيح .

• على المدرب/ المدربة مراعاة أن تطبيق المهارات الجديدة يرتبط بظهور أخطاء كثيرة، وتوفيراً للوقت يكون من الأهمية مراجعة الأخطاء الشائعة فى أداء المبتدئين للمهارة قيد التطبيق.

٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية :

من المطلوب دائماً أن يستخدم الزمن المخصص لتطبيق المهارة بفاعلية، وفيما يلى نذكر بعض الأسباب التى تؤدى إلى إهدار هذا الزمن .

• عدم وضع خطة زمنية مقدماً لكل من التقديم والشرح والنموذج بما يؤدى إلى استهلاك زمن التطبيق فيما هو غير مخصص له .

• الاهتمام الزائد بتنظيم اللاعبين/ اللاعبات شكلاً بغير مضمون .

• اختيار تمارين لا تحسن من كفاءة التعلم نظراً لأنها لا تركز بصورة مباشرة على أداء المهارة .

• كى يستخدم المدرب زمن التطبيق بفاعلية فإن عليه مراعاة ما يلى :

- وضع خطة زمنية مقدماً للتقديم والشرح والنموذج التطبيقى .

- تنظيم التمرين المطلوب تطبيقه قبل تنفيذه، أو فى حينه بأسرع وقت .

- الاختصار فى جزئيات التمارين التى يستطيع اللاعبون/ اللاعبات إنجازها بسهولة مع تخصيص وقت أطول لتلك المطلوب إتقانها .

٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات النجاح :

كى يتأكد المدرب من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح يجب عليه مراعاة النقاط التالية :

- سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كانت الأهداف التعليمية قد تم وضعها بدقة .
- سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات قد وضعوا لأنفسهم مجموعة أهداف شخصية مناسبة لقدراتهم .
- العناية بتقديم المهارة .
- التمرينات التطبيقية التى تناسب قدرات بعض قليل من اللاعبين/ اللاعبات سوف تزيد من خبرة هؤلاء فقط دون زيادة خبرة كبيرة لباقي الأفراد .
- إجبار اللاعبين/ اللاعبات فى العمليات التعليمية التطبيقية للمهارة سوف يؤدي إلى العزوف عن الأداء ، وقد يؤدي إلى الفشل مستقبلا .

٥ - استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

الإمكانيات والأدوات تسهم فى تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استخدمت بفاعلية ، والعناصر التالية تسهم بفاعلية فى تحقيق مبدأ استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

- أن يكون اختيار التمرينات وتصميماتها من حيث كل من اعداد اللاعبين المشاركين ، وتوزيعها ونوعياتها متوافقا مع ما هو متاح منها ، وما يتناسب مع الاستخدام .
- التنوع فى استخدام الإمكانيات والأدوات حيث يؤدي ذلك إلى تعظيم الخبرات المتعلمة .
- استخدام الأدوات التنظيمية البديلة والمحددة فى مواقعها الصحيحة .

٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين / اللاعبين :

- يمكن للمدرب / المدربة تحقيق ذلك من خلال مراعاة النقاط التالية :
- الاختيار الجيد للتمارين المستخدمة .
- مراجعة التمرينات المستخدمة قبل الشروع في تنفيذها في ظل المستجدات التي يمكن أن تطرأ على ظروف اللاعبين / اللاعبين والفريق .
- تجنب التقليدية في تطبيق التمرينات .
- توفير بيئة تعليمية تقلل من إحساس اللاعبين اللاعبين بالفشل الأداء .
- التأكد من أن التمرينات التطبيقية للمهارة آمنة وغير خطيرة على الصحة .
- إتاحة الفرصة للاعبين / اللاعبين لعرض وجهات نظرهم في بعض التمرينات التي تقترح من قبلهم .
- تخصيص وقت لممارسة الرياضة ذاتها لا يتضمن تغذية راجعة ، وذلك لاستمتاع اللاعبين / اللاعبين .

٧ - الوصول بالآداء إلى ظروف أداء المنافسة :

- إن الهدف من استخدام تمرين معين خلال تطبيق المهارة المعلمة هو وضع حدود للآداء أو التركيز على جوانب محددة من بين أداءات متعددة ليست هناك حاجة لها جميعاً ، بل تكون الحاجة إلى جزئية معينة . من الأهمية التركيز على ذلك في بدء تطبيقات التعلم وأيضاً في مراحل مختلفة منه لرفع مستوى اللاعبين / اللاعبين .
- كلما تحسن تعلم اللاعبين / اللاعبين للمهارة كلما زادت الحاجة إلى التعلم في ظروف أكثر صعوبة حتى يمكن الارتقاء بمستويات أدائهم لها .
- التقدم بمستوى التعلم للوصول إلى الأداء بنفس سرعة أداء المهارة في المنافسة أو المباريات أمر مهم ، ويجب أن يخطط المدرب الوصول إليه تدريجياً .

● يجب أن يكون الهدف هو الوصول للدقة أولاً، ثم الوصول بعد ذلك إلى سرعة الأداء.

● إذا ما كانت المهارة تتطلب كلا من السرعة والدقة معاً فيجب التعلم بهدف المحافظة على توازنهما في مرحلة متقدمة، بعد أن يتم أدائها بدقة.

سادساً: الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة:

● لقد حسمت الكثير من الأبحاث العلمية مسألة البدء بتعلم المهارة من خلال الدقة أم خلال أدائها بسرعة، حيث أشارت معظمها إلى أن البدء بالدقة أولاً هو الأفضل.

● بعد أن يتقدم مستوى اللاعبين/ اللاعبات في درجة دقة أداء المهارة، يمكن رفع كفاءة تعلم أداء المهارة بزيادة السرعة على أن يتم ذلك بشكل تدريجي.

● السبب الأساسي المبرر للبدء بالدقة أولاً قبل السرعة هو أن سرعة أداء المهارة يمكن زيادتها تدريجياً بعد إتقان أدائها بدقة؛ لكن يصعب تحقيق الارتقاء بالدقة تدريجياً بعد تعلم اللاعبين/ اللاعبات لأداء المهارة بسرعة.

سابعاً: كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة؟

● كثير من اللاعبين/ اللاعبات لا يكون بإمكانهم أداء المهارة الجديدة بشكل جيد لا لشيء إلا للخوف من أداء أخطاء فادحة، إن مثل هؤلاء يربطوا أدائهم للمهارة بقيمتهم الخاصة على اعتبار أن ذلك يقلل من شأنهم، إن أمثال هؤلاء يبرمجون أنفسهم على الفشل.

● كى يعمل المدرب/ المدربة على التقليل من خوف لاعبيهم من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة فإنه يجب اتخاذ الإجراءات التالية:

- استغلال الفرص التي تتاح لتقديم تعزيز إيجابي لأداء أمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات.

- الاحتراس وتجنب توجيه أى سخرية لأمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات من جانب الزملاء/ الزميلات خلال آدائهم الفاشل .

- تذكير أمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات بأن حدوث الأخطاء خلال عملية تعلم المهارات يعتبر أمراً طبيعياً، ويجب عليه/ عليها عدم الربط بين هذه الأخطاء والكيان الشخصى .

- يجب المبادرة مع أولئك اللاعبين/ اللاعبات إلى لفت أنظارهم إلى أن توقع حدوث أخطاء خلال التطبيق أمر وارد الحدوث .

ثامناً : الاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة :

- لقد سبق الإشارة إلى كيفية الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم خلال عرضنا لشرح المهارة الجديدة، والآن وخلال تطبيق اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يمكن الاستفادة أيضاً بهذا المبدأ .
- للاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة يجب اتباع ما يلى :

- شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة .
- شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة فى أداء كل من مهارتين الجديدة والقديمة .

١ - شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة :

- من الأهمية أن يقوم المدرب/ المدربة بشرح العلاقات بين المهارات السابق تعلمها والمهارة الجديدة المطلوب تطبيقها، حيث يؤدى ذلك إلى انتقال الأثر الإيجابى للتعلم .
- تعطى عناية خاصة لتلك الأجزاء من المهارة التى يود انتقالها من المهارة القديمة إلى المهارة الجديدة، وكذلك الأجزاء الغير مطلوب توصيلها .
- كثير من المدربين يتركون أوجه التشابه بين مهارتين للصدفة، وهو يعتبر أمراً أقل صحة، أنما الأمر الصحيح هو أن يخطط المدرب/ المدربة لتدريس هذا التشابه فعلاً .

٢ - شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة فى أداء كل من المهارتين الجديدة والقديمة :

- فهم مبادئ الميكانيكا والعلاقة بينها وبين المهارات يؤدى غالبا إلى التوصيل الإيجابى لأثر التعلم.
- الربط بين قوانين نيوتن للحركة فى السن المناسبة سوف يؤدى إلى تحسن درجات التعلم، خاصة فى السباحة، والجمباز، والغطس.
- لا يكفى فقط أن يظهر اللاعب/ اللاعبه الفهم للمبدأ الميكانيكى، ولكن العبرة بمدى فهمه للربط بين هذا المبدأ وبين المهارة الجديدة المطلوب تعلمها.
- على المدرب/ المدربة استغلال كافة الفرص لتزويد لاعبيهم بالأمثلة التطبيقية الجيدة لربط المبادئ الميكانيكية بالمهارات المعلمة.

تاسعاً: تقليل خوف اللاعبين من الإصابة :

- كثيراً من اللاعبين/ اللاعبات خاصة صغار السن حينما يصبحوا فى موقف تطبيق مهارة جديدة، فإنهم يشعرون بالخوف من الإصابة، خاصة عند تطبيق بعض المهارات التى تتميز بدرجات صعوبة كما هو الحال فى بعض رياضات الجمباز، أو الوثب بالزانة أو غيره.
- يستطيع المدرب/ المدربة التقليل من درجات الخوف من الإصابة الذى قد يعترى بعض اللاعبين/ اللاعبات من خلال اتباع ما يلى :
 - استخدام تمرينات متدرجة مقنعة لأداء المهارة.
 - التقدم البطيئ بخطوات تطبيق المهارة.
 - الاستناد إلى بعض ما أدوه من قبل، وإقناعهم بالمقدرة على تنفيذ المهارة.
 - تحوير ظروف أداء المهارة بصورة تزيل الخوف من أدائها.
 - التركيز على شرح جوانب الأمان خلال التطبيق.
 - تهيئة كافة عوامل الأمن والسلامة قبل وخلال تنفيذ المهارة.

عاشراً : هضبة التعلم فى تطبيقات المهارات الجديدة :

١ - مفهوم هضبة تعلم المهارات الجديدة :

• تعنى هضبة التعلم «ثبات مستوى أداء مهارة معينة بالرغم من الممارسة والتدريب بعد أن يكون قد تم تحقيق ارتفاع فى ادائها فى البداية» .

• مثال لحالة هضبة التعلم ، هو تحسن المستوى الرقمى للاعب/ اللاعبه فى الوثب الطويل باستمرار تسجيل ارتفاعات متزايدة متتابعة خلال فترة زمنية معينة ، وفجأة نجد الارتفاعات المسجلة ثابتة تقريباً عند ارتفاع معين لا تتعداه .

• مثال لحالة هضبة التعلم فى السباحة ، حيث نجد أن اللاعب/ اللاعبه بعد تعلم المهارة تحسن متزايد فى المستوى الرقمى ، ثم فجأة نجد أن مستواه قد ثبت عند حد معين .

• يلاحظ أن هضبة التعلم ظاهرة يمكن أن تحدث للاعبين/ اللاعبات كأفراد ، كما يمكن أن تحدث للفريق ككل .

٢ - أسباب حدوث هضبة تعلم المهارات الجديدة :

تحدث هضبة التعلم بسبب واحدة أو أكثر مما يلى :

• العوامل النفسية مثل الإصابة بالقلق ونقص الدوافع أو المشكلات الانفعالية .

• الحاجة لتطوير العناصر البدنية التى تسهم فى تطوير وتحسين كفاءة تعلم المهارة ، مثل الحاجة إلى التحمل العضلى ، أو السرعة ، أو القوة العضلية .

• تغيير أسلوب أداء المهارة .

٣ - كيف يمكن التغلب على هضبة تعلم المهارات الجديدة :

على المدرب/ المدرية إخضاع كل من البرنامج التدريبى واللاعبين/ اللاعبات لتحليل كامل للتعرف على الأسباب التى أدت إلى ظهور هضبة التعلم . وبعد أن يتأكد من السبب والذى غالباً ما يكون واحداً من الأسباب التى سبق شرحها ، فإن عليه تنفيذ ما يلى :

- فيما يتعلق بالعوامل النفسية مثل نقص الدوافع، أو فقد الاهتمام، يكون من الضروري توجيه اللاعب/ اللاعبه إلى التغير النفسى، والعمل على زيادة الإثارة فى التدريب، واستخدام أساليب التشجيع والتحفيز.
- فيما يتعلق بالحاجة إلى تطوير عناصر بدنية، من الواجب تحليل متطلبات اللياقة البدنية المؤثرة فى رفع كفاءة أداء المهارة فى ضوء قدرات ومستويات اللاعب/ اللاعبه، ثم التخطيط لرفع كفاءة تلك القدرات البدنية.