



الفصل الثانى

العمليات المرتبطة بتعلم المهارة

- أولاً : البرنامج الحركى وتعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ثانياً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ثالثاً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ١ - المرحلة العقلية.
- ٢ - المرحلة التطبيقية.
- ٣ - مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

obeikandi.com

الفصل الثانى

فهم العمليات المرتبطة بتعلم المهارات الرياضية

أولاً: البرنامج الحركى وتعلم المهارة الحركية الرياضية:

• ان عمليات تعلم المهارة تعتبر من العمليات الغير منظورة، أى التى لا يمكن رؤيتها، حيث يتغير الأداء كنتيجة للتدريب.

• فإذا ما حاول لاعب / لاعبة تعلم مهارة جديدة - مثل الإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة - فإنه قد يؤديها بعد تجربة مرة أو مرتين، بشكلها الأولي ثم بعد ذلك وبالتدريج يتم تحسين أداء هذه المهارة والوصول بأدائها إلى درجة مقبولة.

• فى الحالة السابقة نحن نطلق على ما تم أن اللاعب / اللاعبة قد نجحوا فى تعلم المهارة، ولكن كيف أمكن الوصول إلى هذه النتيجة؟ . . اننا لم ولن نستطيع مشاهدة هذه العمليات التى يتم من خلالها التعلم بصورة مباشرة، نظراً لأن هذه العمليات قد تمت فى الجهاز العصبى المركزى لهما.

• وبالرغم من إننا لم نشاهد عمليات التعلم ذاتها، إلا أننا قد شاهدنا الأداء الأصلي للإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة، وهو يؤدي بواسطة اللاعب/ اللاعبة كما قد شاهدنا تحسن أداءهما من محاولة إلى أخرى خلال التدريب عليه، ومن خلال ذلك أمكننا استنتاج أن عملية التعلم قد حدثت فعلاً.

• ومن جانب آخر فإننا إذا ما وجدنا أن أداء الإرسال من أسفل لم يتم فيه أى تقدم، فإننا فى هذه الحالة سوف نصل إلى نتيجة مفادها أن عملية التعلم لم تتم فعلاً.

• بالرغم من أن رؤيتنا للأداء يمكن أن نحكم من خلالها على ما إذا كان الأداء قد تم فعلاً أم لا، إلا أن من الأهمية أخذ الحذر ونحن نصدر حكماً

على ذلك، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون التعلم قد حدث فعلاً لكن قد تكون حالة اللاعب/ اللاعب النفسية لا تمكنه/ تمكنها من الأداء بالشكل الصحيح، أو قد تكون هناك إصابة تحول دون ظهور الأداء المتعلم.

ثانياً: مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية:

١ - وجهات النظر فى مراحل تعلم المهارات الرياضية :

• اتفقت كافة المدارس التى بحثت فى تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل، لكنها اختلفت فى مسميات ومضامين هذه المراحل، وظهر نتيجة ذلك رأيان وهما كما يلى :

- الرأى الأول : يرى أن المراحل الثلاث هى كما يلى :

أ - المرحلة العقلية .

ب- المرحلة التطبيقية .

ج- مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة .

- الرأى الثانى : يرى أن المراحل الثلاث هى كما يلى :

أ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الرياضية .

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية .

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية .

• وفى رأى أن هناك اختلاف بين الرأيين، وقد تركز هذا الخلاف فى المرحلة الأولى، وفى الوقت الذى يرى فيه أصحاب الرأى الأول أن المرحلة الأولى هى مرحلة تختص بالعمليات العقلية للاعب/ اللاعبه خلال عملية تعلم المهارة، نجد أن الرأى الثانى يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية .

ثالثاً: مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية:

١ - المرحلة العقلية :

• يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضاً مسمى مرحلة البرنامج الحركي . Motor Programme

• تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسى على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للاعب/ اللاعبه لخدمة تعلم المهارة المطلوب تعلمها، وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبى بشكل عام فى تعلم المهارات الرياضية الجديدة.

• كى تتحقق مساهمة العمليات العقلية للاعب/ اللاعبه فى تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج ثلاثة اشياء فى هذه المرحلة وهى كما يلى:

- التعرف على النماذج الحركية السابق للاعب تعلمها والتي يمكن استخدامها فى تعلم المهارة الجديدة.

- تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة لإنجاز أداء المهارة الجديدة.

- تنظيم وتكامل النماذج الحركية التى تم تعلمها سابقا بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوب تعلمها ووضعهم جميعا فى سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

أ - دور البرنامج الحركى فى المرحلة العقلية:

• يتعلم الرياضيون المهارات الحركية من خلال تلخيصها فى مفاتيح معلوماتية تسمى «البرنامج الحركى» إذ أن تلخيص المعلومات والمهارات والحركات، وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هى طريقة الإنسان فى تعلمه للعديد من الأشياء فى الحياة.

• إذن فالبرنامج الحركى هو «المخطط العام للحركة الذى يمكن اللاعب/ اللاعبه من أداء حركة صحيحة ، والذى يتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة فى الجهاز العصبى التى إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتاج الحركة أو المهارة» .

● ان مجرد التقديم القصير التعبير للاعب/ اللاعبه حول المهارة المطلوب تعلمها سوف يكون كافياً لإعطائه/ إعطائها إطاراً عقلياً للنموذج الذى سيتقدم له ، وسيتم ذلك من خلال ما يلى :

- جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات .

- إمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها .

- زيادة دافعيتهم من خلال توضيح أسباب تعلمها .

● بمجرد أن يتم الانتهاء من تقديم المهارة . فإن اللاعبين / اللاعبات سوف يكونوا على استعداد لتلقى النموذج الحركى ، وتلقى أيضاً الشرح القصير المختصر للمهارة .

● سوف يوضح النموذج الحركى الذى سيقدم للاعبين / اللاعبات كيف يجب أن تؤدى المهارة ، كما سيقوم الشرح بمهمة وصف حركات المهارة ، وسوف يقوم أيضاً الشرح بتوجيه الانتباه وتركيزه على بعض الجوانب الهامة التى يجب مراعاتها فى المهارة ، أو التى يكون من الضرورى التفكير فيها خلال أداء النموذج .

● بمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة ، والنموذج الحركى لها ، والشرح الجيد فإنه يكون قد تم وضع أساس فهم كيفية أداء المهارة ، وهذا الأساس من الفهم هو الذى سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من بناء البرنامج الحركى ، أو التصوير العقلى ، والذى سوف يكون له دور أساسى فى السيطرة على أداء المهارة .

● إن البرنامج الحركى يشبه برنامج الكمبيوتر ، وتعلم البرنامج الحركى يشبه تطوير برنامج الكمبيوتر ، وكما يحتاج الكمبيوتر إلى تلقى تعليمات للبرنامج كى يؤدى واجباته ، فإن الجسم أيضاً يحتاج إلى مجموعة من التعليمات لتنفيذ الحركة .

● وللتوضيح أكثر نقول أن نادراً ما نكتب برنامج الكمبيوتر بصورة صحيحة من أول محاولة ، لكننا غالباً ما نستفيد ونتعلم من محاولتنا الخاطئة

الأولى . كما غالبا ما نلجأ إلى التغيير والتحويل إلى أن يسير البرنامج بشكل ناجح ، ونفس هذه الإجراءات يتبعها الرياضيون والرياضيات حينما يتعلمون برنامج حركى .

● فبينما يستمع اللاعبون/ اللاعبات إلى تقديم المهارة والشرح من جانب المدرب ويشاهدون النموذج الحركى للمهارة المقدمة ، فإن كل فرد منهم يبدأ فى بناء مجموعة من المعلومات والتعليمات ، وبعد ذلك سوف يحاول كل منهم أداء المهارة الجديدة كى يروا إذا كان بمقدورهم تنفيذها .

● إذا ما كان أداء اللاعب/ اللاعبات للمهارة جيدا فإن ذلك يعنى أن البرنامج الحركى للمهارة قد أعد جيدا ، أما إذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فإن كل منهم سوف يراجع كى ينقحه بالاعتماد على ما يلى :

- الخبرات المستمدة من أداء المهارة .

- التغذية الراجعة المستمدة من أداء المهارة .

- التغذية الراجعة التى يمدها المدرب / المدربة . للاعب/ اللاعبات .

● تتميز المحاولة الأولى لأداء المهارة من جانب اللاعب/ اللاعبات بتركيز انتباه شديد جدا تجاه الأداء لدرجة أنه لا يستطيع التفكير فى أى شىء آخر غير المهارة ذاتها .

ب- كيف يمكننا التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركى «المرحلة العقلية»؟؟:

● يختلف الزمن المستغرق فى المرحلة العضلية لتعلم مهارة جديدة طبقا لدرجة تعقيدها ، فإذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة وغير مركبة ، فإن الأمر لا يستغرق أكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركى لدى اللاعبين/ اللاعبات ذوى الخبرة ، وقد يستغرق الأمر وقتا أطول عند تعلم مهارة جديدة أو معقدة للاعبين/ اللاعبات الصغار .

● بإمكان المدرب/ المدربة العمل على تقليل الزمن الذى يستغرقه زمن بناء البرنامج الحركى فى المرحلة العقلية . . وذلك من خلال لفت نظر وانتباه اللاعب/ اللاعبات إلى النماذج الحركية المشابهة للمهارة الجديدة المعلمة التى سبق تعلمها .

● فإذا ما كانت هناك مهارة مشابهة للمهارة قيد التعليم قد تعلمها اللاعب/ اللاعبه من قبل ففي هذه الحالة يكون البرنامج الحركى موجود فعلا فى العقل، ويحتاج فقط إلى بعض التحويلات والتوفيقات حتى يتمشى مع المهارة الجديدة.

● بمجرد لفت نظر اللاعب/ اللاعبه إلى درجة التشابه، فإنه فى هذه الحالة سوف يكون فى الإمكان استخدام أجزاء من البرنامج الحركى السابق تعلمه فى بناء برنامج حركى متكامل للمهارة الجديدة.

ج- متى نعرف أن المرحلة العقلية قد انتهت؟؟

● يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة العقلية قد انتهت وأنه تم بناء البرنامج الحركى للمهارة عندما يصبح اللاعب/ اللاعبه قادراً على أداء المهارة بشكل مقبول، وبشكل قريب من شكل أدائها.

● بوصول اللاعب/ اللاعبه إلى الشكل المقبول لأداء المهارة فإنه من الطبيعى أن يتم البدء فى محاولة تكرارها.

● فى هذه المرحلة على المدرب/ المدربة أن لا يندهش من كثرة الأخطاء فى المرات الأولى لأداء المهارة، لأن البرنامج الحركى الموجود فى ذهن اللاعب/ اللاعبه ما زال فى طوره الأولى ولم يتم تطويره بدرجة جيدة بعد، إذ أن هذه المرحلة لا تعد أن تكون المرحلة العقلية، والبعيدة كل البعد عن الشكل النهائى للحركة.

٢ - المرحلة التطبيقية :

● نقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التى يتم فيها مولاة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها، بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركى وتنفيذ المهارة بشكل مقبول.

● المرحلة التطبيقية تستغرق وقتاً أطول من المرحلة العقلية.

● خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالى المهارة بدلاً من التركيز على تتابع الحركات.

أ - عناصر يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهارة فعالاً:

● التطبيق سوف يقلل معدل الأخطاء تدريجياً ويعمل على تجانس الأداء خلال هذه المرحلة، وكلها علامات تدل على أن كفاءة أداء المهارة تتحسن بالتدريج.

● ان تطبيق المهارة وحده لن يكون كافياً لاستكمال تعلمها بالشكل الصحيح، لكن كي يتم التطبيق بشكل صحيح وفعال فإن من الأهمية توافر العناصر التالية:

- الدافعية للتعلم.

- اكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة.

- تلقى تعليمات بالتغذية الراجعة تتضمن ماذا يؤديه اللاعب/ اللاعبه بشكل صحيح، وماذا لا يؤديه بشكل صحيح، وكيف يمكن تصحيح الأخطاء.

- ضرورة تلقى تعزيز بعد من الأداء الصحيح، قد يكون من خلال التغذية الراجعة المقدمة من المدرب/ المدربة، أو الزملاء.

ب - العناصر المؤثرة في اختلاف الزمن الذى تستغرقه المرحلة التطبيقية:

● يختلف الوقت الذى تستغرقه المرحلة التطبيقية طبقاً لما يلي:

- درجة تعقيد المهارة.

- قدرات اللاعب/ اللاعبه.

- كفاءة التعليمات المقدمة للاعب/ اللاعبه.

● يتطلب تطوير مهارة حركية رياضية بسيطة عدة ساعات، بينما قد يتطلب تطوير مهارة معقدة مركبة عدة سنوات.

ج - كيف يحدث تحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

● ان الخبرات القليلة التى سوف يمر بها اللاعب/ اللاعبه خلال أدائه

للمهارة لن تمكنه بعد من أدائها بشكل متكامل بعد فى هذه المرحلة، لذا

فإن استمرار عمليات التغذية الراجعة تعتبر هامة جداً لدعم الأداء في هذه المرحلة.

- من خلال استمرار التطبيق والتدريب على المهارة في هذه المرحلة سوف تتحسن العمليات الإدراكية الخاصة بأداء المهارة.

- إن مرور اللاعب/ اللاعببة بخبرات أداء بعض الأخطاء في بداية هذه المرحلة التطبيقية يعتبر أمراً طبعياً، لكن على المدرب/ المدربة دوراً هاماً، وهو مطالبتهم بالاجتهاد في التقليل من الأخطاء السابق الوقوع فيها من خلال التغذية الراجعة الناتجة عن الأداء وربطها في الذاكرة بالأحاسيس السابقة الناتجة عنه.

- يعتمد اللاعبون في بداية هذه المرحلة بشكل رئيسي على التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب/ المدربة لتحسين كفاءة الأداء وتصحيح النماذج الحركية، وهو الأمر الذي يذكر مراكز الإحساس لديهم بنماذج الأداء الحركي الصحيحة.

- في نهاية هذه المرحلة يتمكن اللاعبون من تنفيذ تصحيح جيد للنماذج الحركية للمهارة دون تغذية راجعة من المدرب/ المدربة.

- في نهاية هذه المرحلة أيضاً يصل اللاعبون إلى المقدرة على تقييم طريقة تصحيح أخطائهم في النماذج الحركية بأنفسهم، وذلك من خلال إجراء مقارنة ذاتية للأحاسيس الناتجة عن الحركة التي تم أدائها حالا بتلك الأحاسيس الموجودة في ذاكرة كل منهم والتي تنم عن الأداء الصحيح لها.

- كلما مر اللاعب/ اللاعببة بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم خلال هذه المرحلة التطبيقية، كلما أحدث ذلك تغييرات إيجابية في أداء المهارة المعلمة.

د - الحصائل التي تؤدي إلى تحسن المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

فيما يلي نورد عدداً من الحصائل التي تؤدي في مجموعها إلى تحسن أداء المهارة المعلمة خلال المرحلة التطبيقية.

• تحسن البرنامج الحركي :

- فى بداية هذه المرحلة من تعلم مهارة جديدة، يكون البرنامج الحركى غير قادر على تنفيذ آداء المهارة بالشكل الصحيح، نتيجة لذلك يكون اللاعب/ اللاعبه غير قادر/ قادرة بشكل كامل على السيطرة على العديد من جوانب الحركة مثل التحكم فى تسلسل الانقباض العضلى وإنتاج القوة اللازمة لآداء المهارة.
- نتيجة لنقص اكتمال السيطرة على الآداء الحركى للمهارة تصبح الحركات غير متوافقة ومتشنجة.
- كى يتم تحسين توافق الحركة والتقليل من تشنجها، فإنه يكون من الضرورى العمل على تحسين البرنامج الحركى أولاً، ويتم ذلك من خلال تنقيح وإعادة بناء البرنامج الحركى أولاً بأول مع كل محاولة لتصحيح أخطاء الآداء.
- باستمرار اللاعبين/ اللاعبات فى التدريب على آداء المهارة المعلمة، وبدوام تقدمهم خلال هذه المرحلة التطبيقية فإن التعليمات التى يتم توصيلها من خلال أجهزتهم العصبية الناتجة عن الآداء الناجح الصحيح سوف تندمج مع البرنامج الحركى، وتلك الآداءات الخاطئة سوف تستبعد، ويتم إزالتها.
- باقتراب المرحلة التطبيقية من نهايتها يكون اللاعبون/ اللاعبات قد وصلوا إلى تحسين ورفع كفاءة البرنامج الحركى، لأن هذا البرنامج سوف يكون قد تكون أصلاً من التعليمات التى استخدمت فى الآداء المهارى الصحيح.

• تحسن دقة آداء المهارة المعلمة :

- بتتالى تطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها نجد أن دقة الآداء الحركى تتحسن تدريجياً من خلال تحسين كفاءة العمل العضلى، والتخلص من الانقباضات الزائدة، أو التى تتداخل دون حاجة فى الآداء، فنجد أن

شكل أداء المهارة تحسن ويبدو الفارق واضحاً بين أدائها فى بداية هذه المرحلة وبين نهايتها .

- مظهر آخر من مظاهر تحسن الأداء يظهر فى ارتفاع مستوى العائد من أداء المهارة كمهارات التصويب ، أو التمرير فى الألعاب حيث يسجل كل من التصويب والتمرير درجات أفضل .

- تتسم الأداءات المتتالية بالتشابه والتوافق فى درجة الدقة بمعنى أن تكون درجات دقة الأداء فى المحاولات المتتالية تكون متشابهة تقريبا فى دقتها حيث لا يكون هناك تنافر بين كل أداء والتالى له تقريبا .

• الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى أداء المهارة :

- بمؤالة التدريب على المهارة المعلمة فى المرحلة التطبيقية ، وبالأرتفاع التدريجى فى مستوى الأداء ، يتم حذف الحركات الزائدة ، وبالتالى تقل الطاقة المستخدمة فى أداء المهارة المعلمة ، والتى كان يستهلك منها الكثير فى بداية هذه المرحلة .

- الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى أداء المهارة التى يتم تعليمها سوف يمكن اللاعب/ اللاعبه من توفير طاقة تستخدم فى تكرار المهارة لمرات أكثر ، بالإضافة إلى إنجاز المهارة أسرع ، والاستمرار فى دوامها لزمن أطول .

- مثال لتحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية هو : تحسن كفاءة الأداء فى السباحة ، فالمبتدأ فى السباحة يحتاج فى بداية هذه المرحلة مجهوداً كبيراً لتنفيذ عدد من الضربات حيث يظهر التعب عليه سريعاً . إن ذلك مرجعه إلى مشكلات وضع الجسم فى الماء ، بالإضافة إلى مشكلات ميكانيكية الضربة ، فالمبتدأ يحتاج إلى جهد كبير فى هذه الحالة كى يقطع ٢٥ متر سباحة .

- فى الجزء الأخير من المرحلة التطبيقية سوف نجد نفس السباح وقد زادت مهارته ، حيث يقل عدد الضربات اللازمة لتغطية نفس المسافة إذ تغطى

كل ضربة مسافة أكبر . . وبذا نجد أن السباح قد أصبح يسبح لمسافة أطول وبسرعة أكبر. نفس المثل ينطبق على لاعبي المسافات الطويلة والدراجات.

• تحسن القدرة على التوقع :

- باستمرار اكتساب اللاعب/ اللاعبة للخبرات نتيجة للتدريب والممارسة فإننا نجد أن زمن استجابته يقل ، وتصبح مقدرة التوقع لديه أفضل .
- سوف يتحسن مستوى استجابة اللاعب/ اللاعبة للمواقف المختلفة لاستخدام المهارة فى الأداء الرياضى .
- سوف تتحسن أيضاً كفاءة عمليات التوقع خلال المرحلة التطبيقية بدرجة ملحوظة ، فعلى سبيل المثال تتحسن كفاءة توقع مسار الكرة فى ألعاب الكرات .

• تحسن الثقة بالنفس والتغلب على الخوف من الفشل :

- الخوف يعتبر واحداً من أحد معوقات التى تواجه اللاعبين/ اللاعبات عند تعلم مهارة جديدة ، الأمر الذى يتم التغلب عليه خلال المرحلة التطبيقية حيث يصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم من خلال تحسن مقدرتهم على أداء المهارة المعلمة .
- يقع على المدربين دور هام لتحسين ثقة اللاعبين / اللاعبات بأنفسهم وذلك بإتاحة الفرصة لهم لتحقيق درجات من النجاح فى أداء المهارة المعلمة الأمر الذى يؤدى إلى التغلب على الخوف من الفشل .

• رفع كفاءة توقيت الأداء وتحسين السرعة :

- خلال تعلم المهارات من بداية المرحلة التطبيقية التى تتطلب الدقة والسرعة فى الأداء مثل الإرسال فى التنس ، وضربة الجزاء فى كرة القدم ، والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة يكون على اللاعب/ اللاعبة المفاضلة بين كل من درجة الدقة والسرعة المطلوب أداء المهارة من خلالهما ، ويكون عليه/ عليها تحسين كفاءة توقيت الأداء حتى يكون بالإمكان تحسين السرعة دون التضحية بالدقة .

• تحسنة كفاءة القدرات الحركية المرتبطة بأداء المهارة :

- إن التطبيق والتدريب على المهارة خلال المرحلة التطبيقية يؤدي إلى تغيير إيجابي في القدرات الحركية المستخدمة في أداء المهارات المعلمة لدى الرياضيين/ الرياضيات، في الوقت الذي لا تتحسن فيه القدرات الحركية التي ليست لها علاقة بأداء المهارة.
- القدرات الحركية مثل القوة العضلية، والسرعة، والمرونة كلها مظاهر لقدرات اللاعبين/ اللاعبات، وهي هامة للعمل على تحسين كفاءة الأداء في كافة المهارات، فالإرسال في الكرة الطائرة أو التنس على سبيل المثال يتطلب توافق العين واليد، كما يتطلب أيضاً القدرة العضلية، والتوازن، واستمرار التدريب على مهارة الإرسال ينمي ويحسن من كفاءة تلك القدرات.

هـ- نقاط يجب أن يضعها المدرب في اعتباره في المرحلة التطبيقية:

- يجب على المدرب أن يضع في اعتباره النقاط التالية خلال عمله على رفع مستوى أداء المهارة المعلمة في هذه المرحلة، وهذه الاعتبارات هي:
- الاختبار الجيد للتمرينات التي تحقق تطبيقات المهارات المعلمة.
- الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارات المعلمة.
- كفاءة تطبيقات اللاعبين/ اللاعبات للتمرينات.
- تناسب مستوى التقدم بالتمرينات مع مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
- تناسب الأداء مع درجة التعب.
- تناسب الأداء مع مستوى الدافعية.

و- متى نعرف أن المرحلة التطبيقية قد انتهت ؟

- يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة التطبيقية قد انتهت عندما يؤدي اللاعب/ اللاعبه المهارة بحيث يتوافر فيها عنصرين هامين هما:
- دقة الأداء الحركي للمهارة.
- ترابط الأداء الحركي للمهارة.

● وعلى هذا فإن كل من مظهرى عدم دقة أداء المهارة، وعدم ترابطها إنما هما مؤشرين على أن المهارة ما زالت فى طور المرحلة التطبيقية.

٣ - مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة :

أ - الدافعية عنصر هام فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم:

● مرحلة مستوى الأداء المتقدم هى المرحلة الثالثة من مراحل تعلم المهارات .
● فى نهاية هذه المرحلة يصل أداء المهارة المعلمة إلى مستوى النموذجية والآلية .

● كلما زاد عدد مرات تطبيق المهارة واستمرت التغذية الراجعة الصحيحة كلما اتجه الأداء نحو ارتقاء المستوى، ومنه إلى النموذجية ثم الآلية .

● إن مسؤولية المدرب/ المدربة فى هذه المرحلة تتركز فى زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لتحسين مستوى أداء المهارة حتى تقترب من مستوى الأداء النموذجي .

● تعتمد دافعية اللاعبين/ اللاعبات إلى حد بعيد على تصميم التمرينات التطبيقية، ودرجة كفاءة التغذية الراجعة المقدمة إليهم .

● يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن دافعية اللاعبين هى مفتاح تحصيلهم، وأن التعليمات الصادرة وإجراءات التطبيق، وفاعلية الاتصال Communication باللاعبين/ اللاعبات هى المفتاح الأساسى فى دوافعهم .

ب - خصائص اللاعبين/ اللاعبات فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم بمهارة:

تتميز مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة بعدة خصائص كما يلى :

- برنامج حركى أكثر كفاءة فى إنتاج التطبيقات الصحيحة .

- فهم كامل وشامل لطريقة الأداء الصحيحة للمهارة .

- ارتفاع مستوى درجة أداء الحركة .

- اقتراب أداء المهارة من الآلية .

- التحرر فى متابعة استمرارية الأداء الحركى .

- عدم الاعتماد على تحليل الحركة أثناء الأداء .

- ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس خلال أداء المهارة.
- يكون بإمكان اللاعب/ اللاعبه التركيز على عناصر أخرى من الرياضة كالخطط مثلاً.
- سوف يكون بإمكان اللاعب/ اللاعبه تقييم أداء المهارة من حيث كونها أدت كما يجب أن يكون الأداء أم لا .

ج- أسباب عدم وصول الأداء إلى النموذجية:

- على المدرب/ المدربة أن لا يعتقد في نهاية هذه المرحلة أن مرحلة التعلم قد انتهت ، وان الأداء وصل إلى حد لا يمكن التقدم بعده، فالأداء دائماً قابل للتحسن والارتقاء .
- واحدة من أهم معوقات وصول اللاعبين/ اللاعبات إلى أعلى مستوى أداء للمهارة هو انخفاض مستوى الدافعية لديهم ، وغالباً ما يحدث ذلك الانخفاض نتيجة اعتقادهم بأنهم أصبحوا يجيدون أداء المهارة تماماً نظراً لأدائهم الناجح ، ونظراً لعدم وجود تحديات لهذا الأداء ، ومن هنا فهم يرون أنه لا حاجة للكفاح من أجل تحقيق تحسن أفضل .
- قد تقل درجة كفاءة الأداء أو تفقد كلياً بسبب أن التمرينات أو التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسناً يذكر في الأداء .
- قد تكون أحد المشكلات التي تواجه العمل على رقى المستوى هي تزايد درجة صعوبة التعرف على الأسباب الدقيقة البسيطة التي تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء المهارة بدرجات بسيطة عن مستوى الأداء النموذجي من جانب المدرب واللاعبين .
- من أسباب معوقات وصول اللاعبين/ اللاعبات إلى أعلى مستوى أداء هو إغفال تعزيز أداء المهارة ، وهو ما يعنى عدم تشجيع بعضهم .
- بعض اللاعبين/ اللاعبات يكتفون بما وصل إليه مستوى أدائهم للمهارة ، وهو أمر يعتبر أيضاً من معوقات تقدم المستوى في هذه المرحلة .
- من الأهمية أن يلفت المدرب/ المدربة نظر لاعبيه/ لاعباته إلى أن تحسن الأداء في هذه المرحلة سيكون دقيقاً وبسيطاً وبطيئاً .