

پودمان ۵

تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی



شایستگی‌ها:

- ۱ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی و کاربرد آنها
- ۲ ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها و به‌کارگیری گام‌های مشاهده در مهارت‌های ورزشی

تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

آبی آسمان را دیده‌اید؟ به رنگ زرد آفتاب توجه کرده‌اید؟ قرمزی آتش را دیده‌اید؟ اینها رنگ‌های اصلی طبیعت هستند. آیا می‌دانید اگر رنگ‌های اصلی را با یکدیگر ترکیب کنید چه رنگ‌های جدیدی خواهید داشت؟ برای مثال اگر رنگ آبی و سبز را ترکیب کنید رنگ سبز به وجود می‌آید.

حال اگر رنگ سبز را ببینید می‌توانید آن را به رنگ‌های اصلی تجزیه کنید؟ ترکیب کردن و تجزیه کردن، امکان تحلیل کردن را برای فرد فراهم می‌آورد، تحلیل کردن، همانند فرایند حل مسأله است. یک مسأله پیچیده را در صورتی می‌توان حل کرد که آن را به اجزای کوچک‌تر تجزیه کرده و سپس با ترکیب این اجزاء، پاسخ کلی و نهایی حاصل می‌شود.

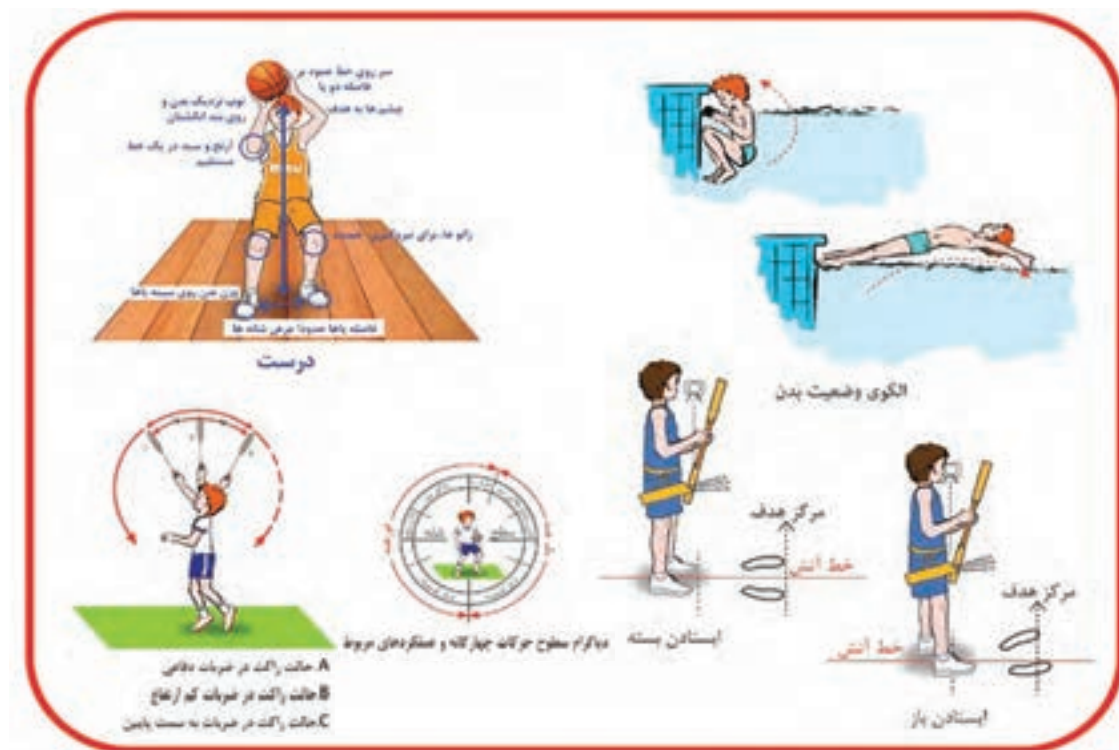
تکنیک‌های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشند، هر تکنیک در حکم یک مسأله پیچیده می‌باشد و تجزیه آن به اجزای کوچک‌تر، امکان یادگیری بهتر و اجرای صحیح‌تر آن را فراهم می‌آورد.

تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، خود یک مهارت است. بنابراین برای آنکه قادر باشید مهارت‌ها را توسعه داده و آنها را در ورزشکاران به اوج توانایی برسانید، باید مهارت کافی در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، داشته باشید. به‌طور کلی تجزیه و تحلیل مهارت‌ها یک فرایند تخصصی است و نیاز به درک کامل مهارت‌های ورزشی و کاربرد آنها دارد.

هدف اصلی این بخش آن است که شما در آینده به‌عنوان یک آنالیزور تکنیک‌های ورزشی در کنار مربیان تیم‌ها، در ارتقای توانایی‌های تیم مفید باشید.

به‌نظر شما چگونه می‌توان در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها تبحر کافی به‌دست آورد؟ آیا برای این کار نیاز به ابزار خاصی است؟

نظرات خود را به کلاس ارائه دهید و با نظارت هنر آموز آنها را جمع‌بندی کنید.



ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها

می‌دانید وقتی اطراف خود را از نظر می‌گذرانید، حس بینایی شما سه نوع عمل را انجام می‌دهد:

۱- دیدن^۱

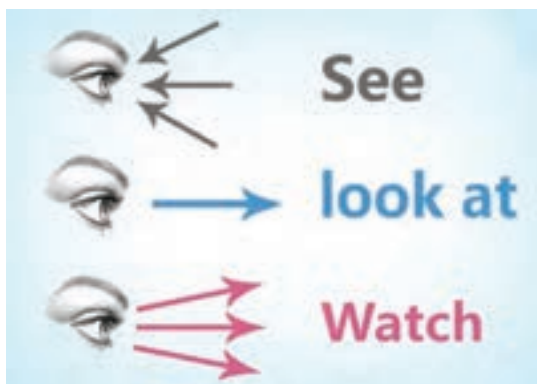
وقتی به صورت غیرارادی اشیا و افراد و محیط را از نظر می‌گذرانید، فقط با حس بینایی، عمل دیدن را انجام می‌دهید. این عمل گذرا و بدون توجه است. مانند دیدن یک مسابقه بسکتبال در ۴ زمان ۱۰ دقیقه‌ای.

۲- «نگاه کردن»^۲

وقتی که به صورت ارادی اطراف را از نظر می‌گذرانید، علاوه بر حس بینایی، از علم و تجربه در آن مورد خاص نیز استفاده کرده و عمل «نگاه کردن» را انجام می‌دهید. نگاه کردن اصطلاحاً با «چشم ذهن» انجام می‌شود. زمان نگاه کردن به یک موضوع معمولاً، طولانی‌تر از زمان دیدن آن موضوع است. مانند نگاه کردن به بازی بازیکن شماره ۵ در هنگام دیدن مسابقه بسکتبال.

۳- «نگاه دقیق»^۳

وقتی که دقت و توجه و زمان نگاه کردن افزایش پیدا کند، به آن نگاه کردن دقیق و حتی گاهی نظارت و مراقبت کردن اطلاق می‌شود. مانند عمل نظارت مسابقه بسکتبال توسط ناظر مسابقه، که نسبت به عمل نگاه کردن تماشاگران بسیار فنی‌تر و آگاهانه است. شکل زیر تفاوت این سه عمل را به خوبی نشان می‌دهد.



تفاوت دیدن، نگاه کردن و نگاه دقیق

حال که با انواع افعال نظر کردن آشنا شدید، باید بدانید که توانایی نگاه کردن دقیق، خود یک مهارت است و نیاز به ابزار دارد.

نکته



ابزار مهارت نگاه کردن دقیق مشاهده می‌باشد.

کلاس به تیم‌های چند نفری تقسیم شوند. هر تیم یک نام انتخاب می‌کند و سپس یک مثال ورزشی برای عمل دیدن مطرح می‌کند و سپس با ذکر نام یک تیم از آنها می‌خواهد که در همان مثال، عمل نگاه کردن را ارائه دهد، و بعد هم از تیم دیگر مثال نگاه کردن دقیق را درخواست می‌کند. و به همین ترتیب تمام تیم‌ها این شانس را پیدا می‌کنند، تا همه انجام دهند. هنرآموز نقش داور را دارد و به هر تیم که پاسخ درست بدهد یک امتیاز مثبت و در صورت عدم پاسخ یک امتیاز منفی دریافت می‌کند. برنده تیمی است که امتیازات نهایی، حاصل از جمع جبری امتیازاتش بیشتر از همه باشد.

فعالیت
کلاسی



فن مشاهده مهارت

مشاهده یک مهارت ورزشی، خود در دو مرحله انجام می‌شود: (۱) مرحله پیش‌مشاهده و (۲) مرحله مشاهده
۱- **مرحله پیش‌مشاهده:** برای مشاهده صحیح مهارت‌ها، هنرجویان باید بدانند که چه مهارتی را و چگونه^۲ مشاهده کنند.

آنها باید این اطلاعات را قبل از مشاهده مهارت در اختیار داشته باشند، تا قادر باشند در هنگام مشاهده بر روی اجرای مهارت تمرکز نمایند.

مرحله پیش‌مشاهده در ۴ گام انجام می‌شود:

■ گام اول - تشخیص هدف مهارت

■ گام دوم - تقسیم مهارت به بخش‌های مختلف

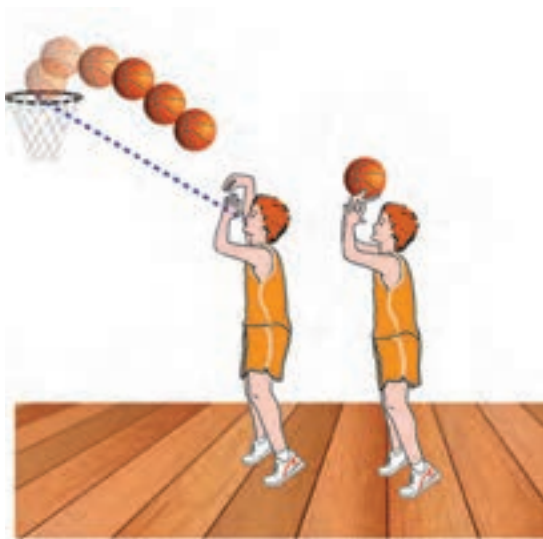
■ گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی مهارت

■ گام چهارم - طرح برنامه مشاهده

■ **گام اول - تشخیص هدف مهارت:** مهارت‌های

مختلف در ورزش‌های مختلف اهداف متفاوتی دارند،
برای مثال:

■ در ورزش بسکتبال، کسب امتیاز از طریق ورود توپ به حلقه بسکتبال (شکل ۱)



شکل ۱- هدف در بسکتبال

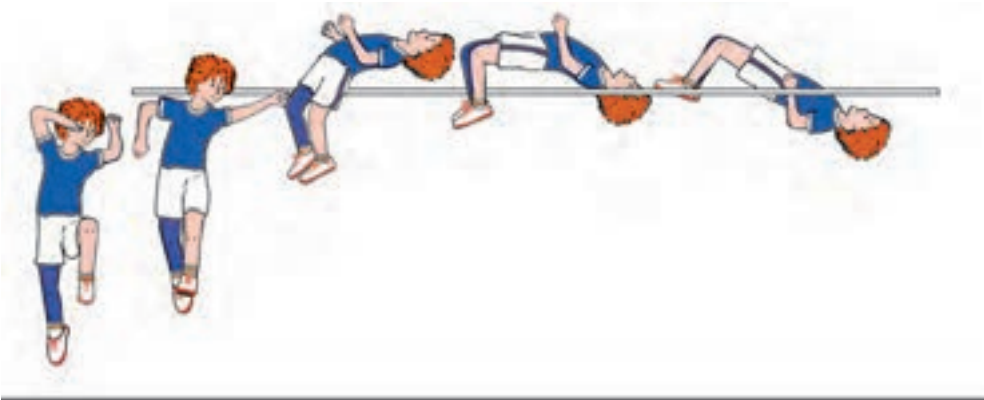
■ در ورزش تیر و کمان، کسب امتیاز از طریق زدن

تیر به یک هدف مشخص (شکل ۲)



شکل ۲- هدف در تیر و کمان

■ در ورزش پرش ارتفاع، کسب امتیاز از طریق طی کردن ارتفاع بیشتر در یک پرش (شکل ۳)



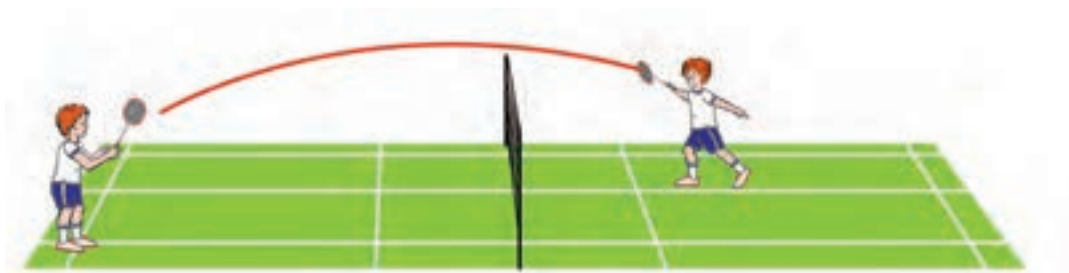
شکل ۳- هدف در پرش ارتفاع

■ در ورزش شنا، کسب امتیاز از طریق طی کردن مسافت مشخص در حداقل زمان ممکن (شکل ۴)



شکل ۴- هدف در شنا

- در ورزش بدمینتون، کسب امتیاز از طریق امتیازات حاصل از ضربه‌ها (شکل ۵)



شکل ۵ - هدف در بدمینتون

اما باید توجه داشته باشید که هر یک از تکنیک‌های مختلف در هر ورزش نیز دارای اهداف جزئی‌تری هستند، مانند هدف در دریبل کردن در مقابل یک مدافع، یا هدف در زاویه ارسال یک تیر موفق، یا هدف



در اجرای یک حرکت پرش با حفظ تعادل، یا هدف در اجرای تکنیک صحیح دست در کرال سینه نیز دارای اهمیت ویژه در تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی هستند که آگاهی از هدف هر مهارت، نیز یکی از کلیدهای فن مشاهده مهارت‌ها است. شناسایی هدف، هنرجویان را قادر می‌سازد تا تشخیص دهند که در هنگام مشاهده، کدام قسمت مهارت نیاز به توجه و تمرکز بیشتری دارد.

براساس رشته‌های ورزشی مورد علاقه خود تقسیم شوید و جدولی مانند جدول زیر را برای رشته ورزشی مورد علاقه خود تهیه و براساس تکنیک‌های رشته، آن را کامل کنید.

| هدف | عنوان |
|-----|--------------------------|
| | ورزش شنا |
| | تکنیک دست کرال سینه |
| | تکنیک پای کرال سینه |
| | تکنیک نفس‌گیری کرال سینه |
| | تکنیک استارت کرال سینه |

پس از تشخیص اهداف کلی و جزئی هر رشته ورزشی و تکنیک‌های آن باید گام دوم در مشاهده انجام شود.

■ **گام دوم - تقسیم مهارت‌ها به بخش‌های مختلف:** به‌طور کلی مهارت‌ها را می‌توان به ۵ بخش تقسیم کرد:

✓ حرکات مقدماتی

✓ حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه

✓ حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند

✓ لحظه حیاتی

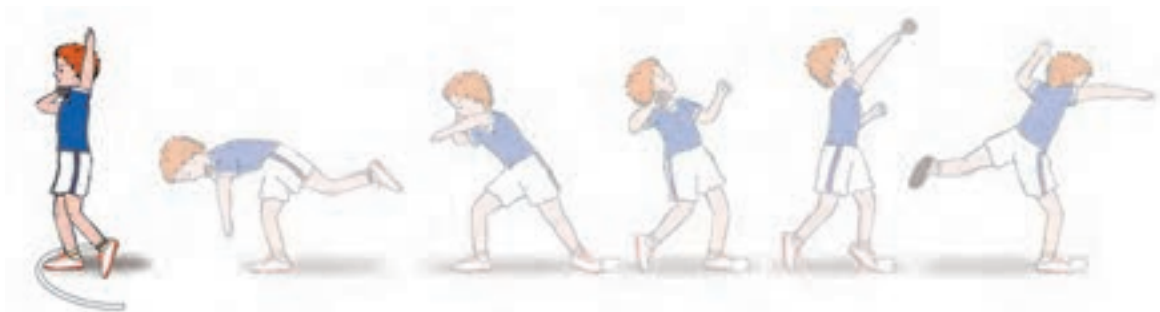
✓ دنباله حرکت

ضمن توضیح ۵ بخش، هر بخش، در مثالی از رشته‌های مختلف و یک مثال با جزئیات ارائه می‌شود.

■ **حرکات مقدماتی:** حرکاتی هستند که ورزشکار برای آمادگی مهارت انجام می‌دهد. این حرکات معمولاً

شامل حرکت دادن پا و وضعیت بدن می‌باشد، مانند:

■ آمادگی دست‌ها و پاها توسط پرتاب کننده وزنه، قبل از اقدام به انجام هر حرکتی (شکل ۶)



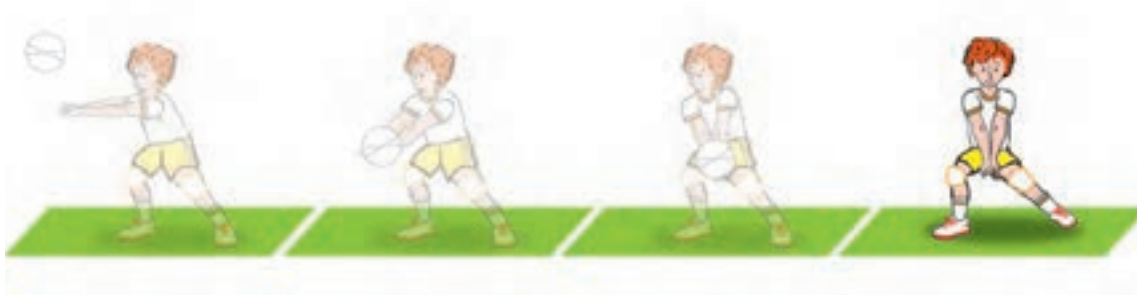
شکل ۶- حرکت مقدماتی پرتاب کننده وزنه

■ حرکات دست و پا و بدن بازیکن هندبال قبل از ارسال پاس با پرش (شکل ۷)



شکل ۷- حرکت مقدماتی بازیکن هندبال

■ حرکات دست و پای والیبالیست در استقرار اولیه در ساعدگیری (شکل ۸)



شکل ۸ - حرکت مقدماتی بازیکن والیبالیست

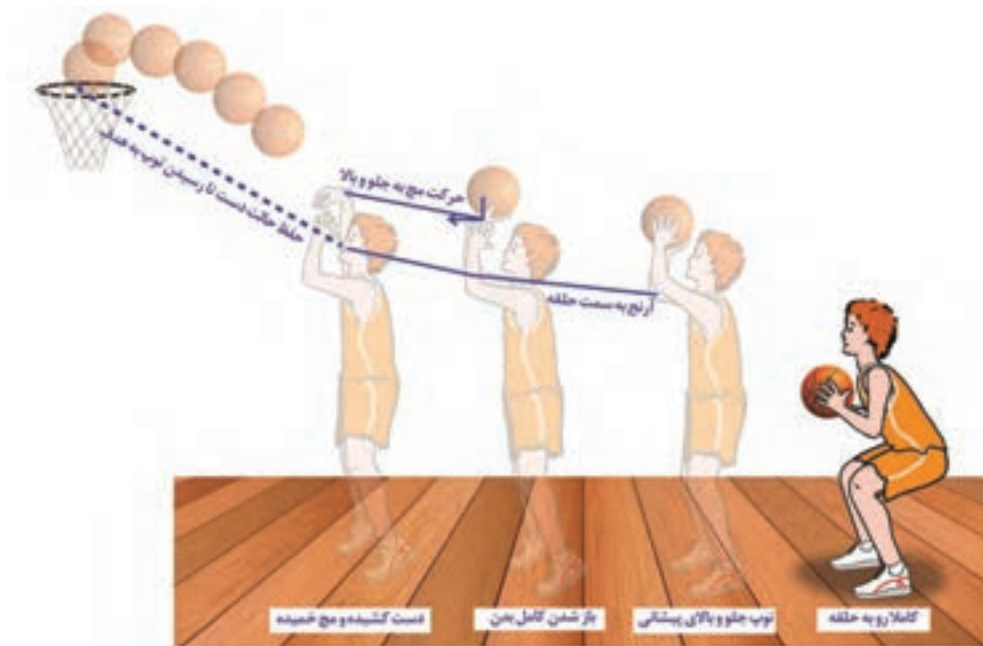
در شوت یک دست بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است. (شکل ۹)

■ حالت تعادلی بدن

■ گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه

■ آرنج‌های خمیده

■ پاها به اندازه عرض شانه باز



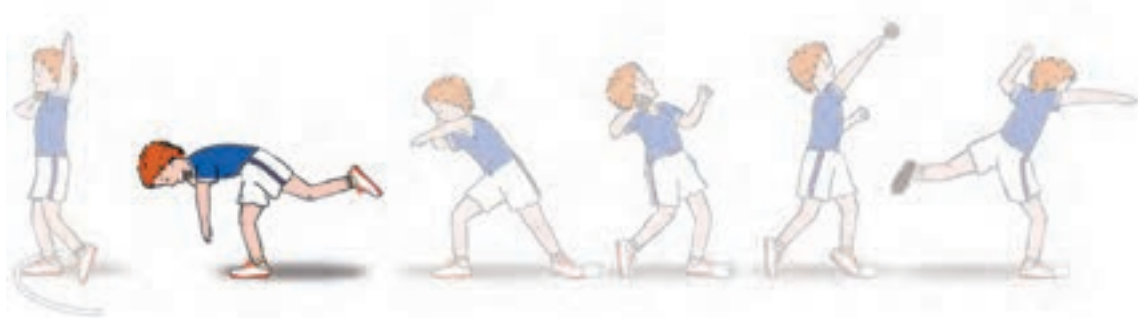
شکل ۹- حرکت مقدماتی درشوت یک دست بسکتبال

حرکات مقدماتی یک تکنیک در رشته ورزشی را که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

فعالیت کلاسی

حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه: حرکاتی هستند که ورزشکار درست قبل از انجام حرکات تولیدکننده نیرو انجام می دهد و اجرای صحیح آنها در کسب نیروی کافی از حرکات بعدی اهمیت زیادی دارد، مانند:

■ اجرای یک گام به عقب توسط پرتاب کننده وزنه، برای تولید نیرو (شکل ۱۰)



شکل ۱۰- حرکت به عقب توسط پرتاب کننده وزنه

■ بردن دست به عقب توسط بازیکن هندبال قبل از پرتاب پاس با پرش (شکل ۱۱)



شکل ۱۱- حرکت به عقب توسط بازیکن هندبال

■ کشیدن دست و بدن به زیر توپ توسط بازیکن والیبال قبل از ساعد گیری (شکل ۱۲)



شکل ۱۲- حرکت به عقب توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۱۳).

■ باز شدن زانوها؛

■ آرنج در راستای حلقه؛

■ بردن توپ به جلو بالای پیشانی؛



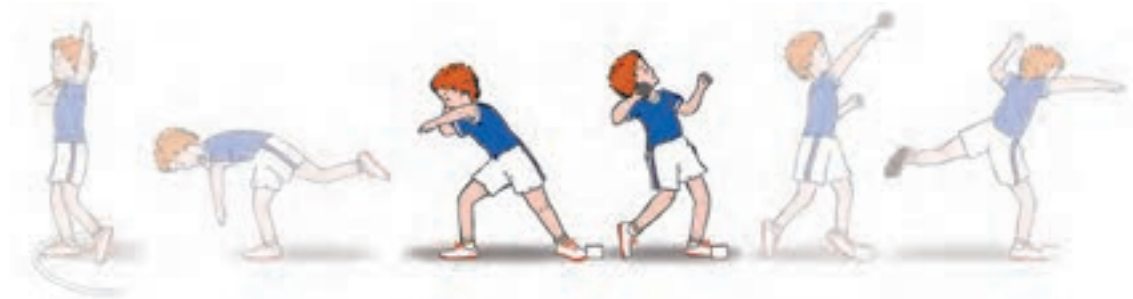
شکل ۱۳- حرکت به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه در شوت یک دست بسکتبال



حرکات به عقب را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

✓ حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: حرکاتی هستند که ورزشکار برای تولید نیروی کافی جهت اجرای اصلی انجام می‌دهد، مانند:

■ چرخش بدن به سمت جلو و انتقال نیرو بر روی پای جلویی توسط پرتاب کننده وزنه (شکل ۱۴)



شکل ۱۴- حرکت تولید نیرو توسط پرتاب کننده وزنه

■ باز کردن تمام زوایای بدن و وارد کردن نیرو با دست پرتاب کننده به سمت بالا و جلو (شکل ۱۵)



شکل ۱۵- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن هندبال

پودمان ۵: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

وارد کردن نیرو از مفصل شانه به‌طور همزمان با هردو دست توسط بازیکن والیبال به سمت جلو و بالا (شکل ۱۶)



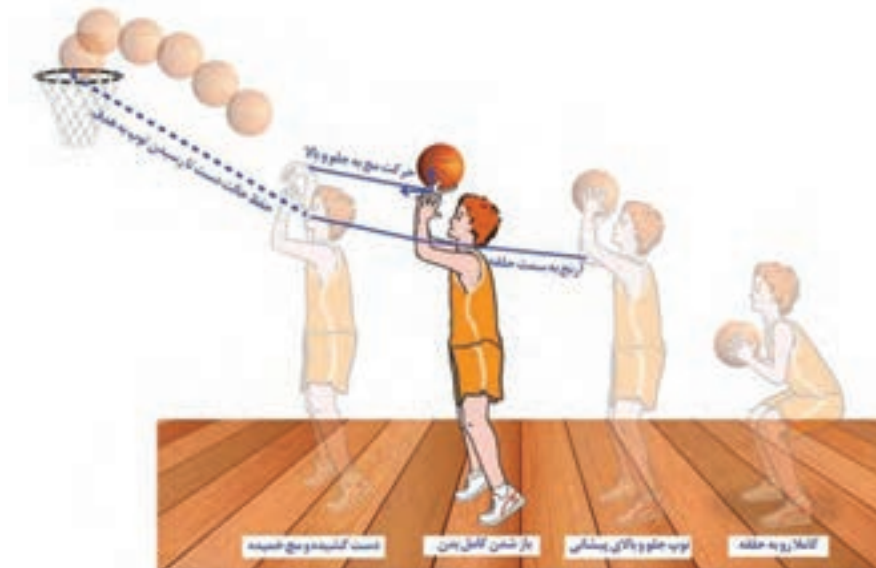
شکل ۱۶- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به‌صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۱۷).

- باز کردن دست به جلو و باز کردن همزمان آرنج در زاویه حدود ۴۵ درجه
- انتقال بدن به جلو و بالا برای افزایش نیروی پرتاب
- حرکت مچ به جلو و بالا در پرتاب توپ

این سه بخش معمولاً آنقدر سریع انجام می‌شوند که تفکیک آنها از یکدیگر چندان آسان نبوده و نیاز به کسب مهارت توسط هنرجو یا آنالیزور حرکات دارد.

تذکر مهم



شکل ۱۷- حرکتی که تولید نیرو می‌کند در شوت یک دست بسکتبال

حرکاتی را که تولید نیرو می‌کنند در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۷ **لحظه حیاتی:** لحظه‌ای است که کارایی مهارت انجام شده براساس عملکرد صحیح ۳ بخش پیشین مشخص می‌شود. در واقع ورزشکار نیروی مناسب (بهینه) را در وضعیت مناسب و در زمان مناسب، دقیقاً در لحظه حیاتی اعمال می‌کند.

توجه داشته باشید که در لحظه حیاتی شما نمی‌توانید تغییری در کارایی مهارت به وجود آورید. بنابراین باید تمام اصلاحات و تغییرات را قبل از رسیدن به لحظه حیاتی انجام داد. در واقع، گرچه این بخش را لحظه حیاتی می‌خوانیم اما، مهم‌ترین بخش اجرای مهارت، بخش سوم یعنی، بخش تولید نیرو است. در واقع، لحظه حیاتی اجرای مهارت را در ۳ بخش قبل ارزیابی می‌کند.

معمولاً مشاهده لحظه حیاتی بسیار مشکل است، اما داشتن درک منطقی از مهارت، مشاهده مهارت از زوایای مختلف و در سطوح بالاتر، استفاده از وسایل بصری مانند ویدیو و عکس با دوربین‌های خاص، امکان تمرکز دقیق بر روی لحظه حیاتی را آسان‌تر می‌کند، مانند:

- لحظه رها شدن وزنه توسط پرتاب‌کننده وزنه
- لحظه رها شدن توپ در پاس با پرش هندبال
- لحظه رها شدن توپ از ساعد بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است.

- لحظه رها شدن توپ در زاویه حدود ۴۵ درجه با نیروی مناسب که به حلقه برسد.

لحظه حیاتی را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی



۷ **دنباله حرکت:** به معنای حرکات بدن، دست و پا، پس از لحظه حیاتی است. این بخش از مهارت بسیار مهم است، زیرا نه تنها موجب رکود تدریجی حرکات و نیروهای به کار رفته پس از لحظه حیاتی می‌شود، بلکه با کاهش تدریجی سرعت حرکات بدن، از بروز آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند. مشاهده دقیق بدن و اندام‌ها در این بخش، گاهی اطلاعات مفیدی در خصوص لحظه حیاتی به شما می‌دهد، مانند:

- کشیده شدن دست و بدن پرتاب‌کننده وزنه به سمت جلو و بالا تا رسیدن به وزنه به زمین (شکل ۱۸)



شکل ۱۸ - دنباله حرکت توسط پرتاب‌کننده وزنه

کشیده شدن دست و بدن به سمت جلو و بالا توسط بازیکن هندبال تا رسیدن توپ به هم تیمی (شکل ۱۹)



شکل ۱۹- دنباله حرکت توسط بازیکن هندبال

کشش کامل دست‌ها و بدن بازیکن بدنبال توپ ارسالی (شکل ۲۰)



شکل ۲۰- دنباله حرکت توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۲۱).

حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه.

دنبال کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه



شکل ۲۱- دنباله حرکت در شوت یک دست بسکتبال



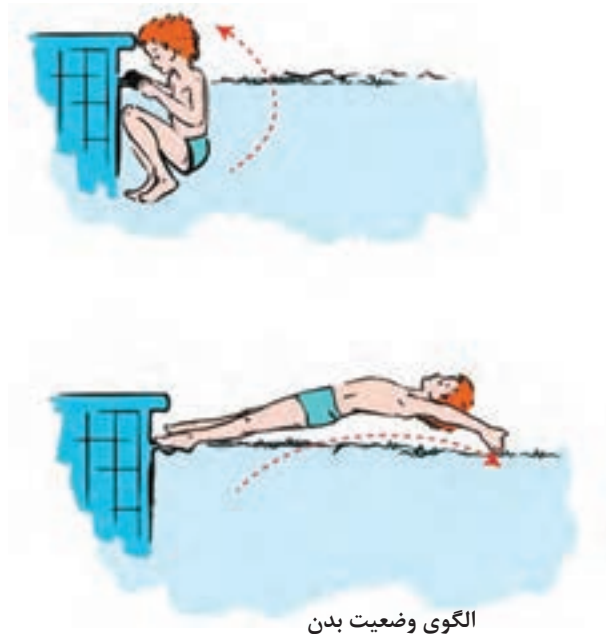
دنباله حرکت را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

- گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی هر بخش: عناصر کلیدی، اجزای مهارت‌هایی هستند که بر عملکرد نهایی تأثیر می‌گذارند. این عناصر معمولاً از عملکرد نهایی ورزشکار فاصله دارند. مانند:
- عنصر کلیدی در گروه‌بندی ضربات بدمینتون در موقعیت کم ارتفاع و دفاعی و به سمت پایین (شکل ۲۲)



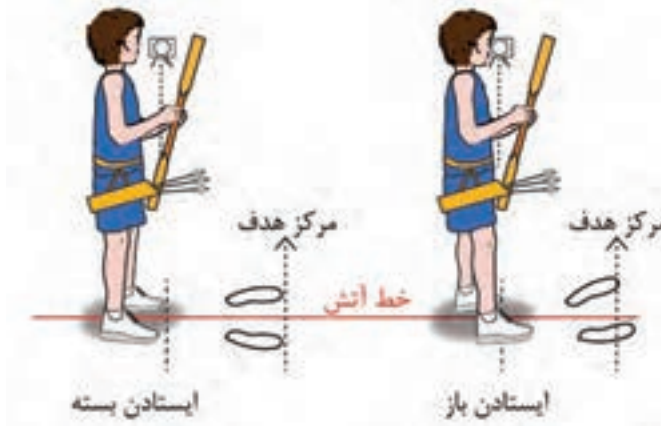
شکل ۲۲- عناصر کلیدی در گرفتن راکت در بدمینتون

- نحوه گرفتن میله استارت و زوایای دست و بدن در استارت کرال پشت در لحظه ورود به آب (شکل ۲۳)



شکل ۲۳ - عناصر کلیدی در استارت کرال پشت

نحوه استقرار مستحکم و متعادل تیرانداز با زوایای مناسب دست، پا و بدن (شکل ۲۴)



شکل ۲۴- عناصر کلیدی در ایستادن در تیر و کمان

تشخیص عناصر کلیدی هر مرحله، روند کلی تجزیه و تحلیل مهارت را به مراتب آسان تر می‌کند. بنابراین مشخص نمودن عناصر کلیدی مهارت، تحت عنوان «حرکات ویژه بدن» و مشاهده دقیق آنها از اهم واجبات است.

برای مثال در تجزیه و تحلیل حرکت شوت یک دست، عناصر کلیدی عبارت‌اند از: (شکل ۲۵) - قرارگیری پاها با فاصله‌ای حدود عرض شانه‌ها از یکدیگر

■ خمیدگی جزئی زانوها

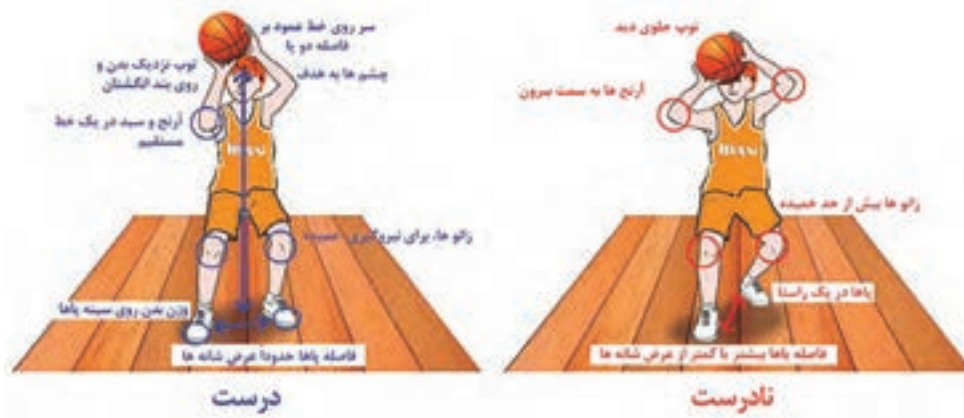
■ زوایای ۹۰ درجه مفاصل میچ و آرنج و شانه در دست پرتاب

■ عدم تماس توپ با کف دست پرتاب

■ دید حلقه از زیر توپ و قرارگیری توپ حدوداً جلو و بالای پیشانی

یک تکنیک را در ورزش مورد علاقه خود تحلیل نمایید.

فعالیت
کلاسی



شکل ۲۵ - عناصر کلیدی در شوت یک دست بسکتبال

ارزشیابی

یکی از مهارت‌های ورزشی را که در آن مهارت دارید انتخاب کنید. سپس با انجام موارد خواسته شده در قالب فرمت ارائه شده، گام اول و دوم و سوم از مرحله پیش مشاهده را اجرا کنید (نمونه‌ای با مثال پاس بیس بالی ارائه شده است):

۱ تعیین هدف مهارت؛

۲ تشریح پنج گام مطرح شده مهارت؛

۳ مشخص کردن عناصر کلیدی حرکات در هر گام؛

نام مهارت :هدف مهارت :

| عناصر کلیدی | شرح حرکت / تصویر | گام |
|-------------|------------------|--|
| | | حرکات مقدماتی |
| | | حرکات به عقب / یا حرکات بازگشت به حالت اولیه |
| | | حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند |
| | | لحظه حیاتی |
| | | دنباله حرکت |

نمونه ای از این تحلیل، در حرکت شوت یکدست بسکتبال ارائه می‌شود:

نام مهارت : شوت یکدست بسکتبال هدف مهارت : ارسال توپ به حلقه

| عناصر کلیدی | شرح حرکت / تصویر | گام |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - حالت تعادلی بدن - گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه - آرنج‌های خمیده - پاها به اندازه عرض شانه باز | <p>استقرار اولیه با حمایت توپ در مقابل سینه با دو دست</p> | حرکات مقدماتی |
| <ul style="list-style-type: none"> - باز شدن زانوها - آرنج در راستای حلقه - بردن توپ به جلو بالای پیشانی | <p>نیروگیری با باز شدن زانوها و انتقال توپ به جلو و بالای پیشانی</p> | حرکات بازگشت به حالت اولیه / حرکت به عقب |
| <ul style="list-style-type: none"> - باز کردن دست به جلو و باز کردن همزمان آرنج در زاویه حدود ۴۵ درجه - انتقال بدن به جلو و بالا برای افزایش نیروی پرتاب - حرکت مچ به جلو و بالا در پرتاب توپ | <p>تولید نیرو با باز شدن کامل پاها و دست</p> | حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند |
| <ul style="list-style-type: none"> - باز شدن ترتیبی مفاصل شانه، آرنج، و مچ - لحظه رها شدن توپ در زاویه حدود ۴۵ درجه با نیروی مناسب تا رسیدن به حلقه | <p>رها شدن توپ از انگشتان</p> | لحظه حیاتی |
| <ul style="list-style-type: none"> - حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه. - دنبال کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه | <p>دست با آرنج کشیده در مسیر توپ و بدن به سمت هدف</p> | دنباله حرکت |

■ **گام چهارم - طرح برنامه مشاهده:** برنامه مشاهده، برنامه‌ای است که چگونگی، زمان و محل مشاهده را مشخص می‌کند.
ایجاد چنین برنامه‌ای برای مشاهده صحیح مهارت‌ها ضروری است.

نکته

اگر اصرار داشته باشید که تمام جزئیات مهارت را مشاهده کنید، ممکن است در نهایت موفق به دیدن هیچ چیز نشوید.



طرح برنامه مشاهده، شامل موارد زیر است:

✓ تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند؛

✓ به کارگیری روش مشاهده اجمالی؛

✓ انتخاب محل قرارگیری مشاهده‌گر؛

✓ تصمیم‌گیری در خصوص تعداد دفعات مشاهده؛

✓ **تشخیص عناصر کلیدی مورد مشاهده:** عناصر کلیدی را که می‌خواهید مشاهده کنید باید از قبل تعیین نمایید. برای مثال اگر قصد دارید شوت سه‌گام را مشاهده کنید، عناصر کلیدی مهم مورد مشاهده می‌تواند، گام‌های افقی (گام اول بلندتر، گام دوم کوتاه‌تر) و پرش عمودی درگام سوم باشند.

✓ **بکارگیری روش مشاهده اجمالی:** بهتر است مشاهده اجمالی براساس **دستورالعمل** زیر انجام شود:

۱ **تعیین بهترین شکل مشاهده عناصر کلیدی:** که عبارت است از یک تصویر کلی از عملکرد ورزشکار در مشاهده. مانند مشاهده اجرای کامل مهارت پرش طول توسط ورزشکار

۲ **تعیین نقاط تمرکز یا بخش‌هایی از بدن که باید روی آنها تمرکز کرد:** پس از دیدن اجرای کامل حرکت، نگاه دقیق به عناصر کلیدی تعیین شده. مانند مشاهده اجرای گام‌برداری ورزشکار، شامل گام تیک آف و گام قبل

۳ **تعیین تعداد عناصر کلیدی که در یک زمان باید مشاهده کرد:** تکرار حرکات به قدر کفایت. مانند حداقل ۲ تکرار برای مشاهده دقیق هرگام (برای مثال درگام تیک آف و گام قبل از پرش، جمعاً ۴ تکرار)

نکته

عدم تمرکز بر روی اندام‌های انتهایی، مثلاً بخش‌های انتهایی دست و پا را مورد توجه قرار دهید. زیرا این بخش‌ها معمولاً سریع جابه‌جا می‌شوند و نیاز به «پیگرد بینایی» قوی دارد.



مانند تمرکز بر عملکرد حرکت پا (از مفصل زانو تا مفصل مچ پا) در حرکت گام تیک آف به جای تمرکز بر بخش انتهایی پا

✓ **انتخاب محل قرارگیری مشاهده‌گر:** یکی از اصول مهم مشاهده صحیح، محلی است که مشاهده‌گر از آن محدوده مهارت را نگاه می‌کند. بهتر است مشاهده اجمالی براساس **دستورالعمل** زیر انجام شود:

۱ **مربی باید در مکان صحیح و زمان مناسب مهارت را مشاهده کند تا بتواند آنچه را که باید مورد مشاهده دقیق قرار دهد ببیند.** البته تعریف «بهترین محل قرارگیری» برای مشاهده مهارت‌های مختلف و در عناصر

۱- با چشم دنبال کردن

کلیدی مختلف با هم فرق می‌کند.

۲ سعی کنید در زاویه مناسب حرکت بازیکن قرار بگیرید تا بهترین دید را داشته باشید. مثلاً برای مشاهده گام‌های ورزشکار در پرش ارتفاع بهترین زاویه مشاهده، از پهلو است، نه روبه‌رو.

۳ برای مشاهده یک مهارت از چندین زاویه مهارت را مشاهده کنید. از زوایای دید مختلف، اطلاعات مختلفی به دست می‌آید. مثلاً در مثالی از آروبیکی:

✓ مشاهده گام‌ها از زاویه پهلو، اطلاعاتی در خصوص نحوه گام‌برداری می‌دهد.

✓ مشاهده از زاویه روبه‌رو، اطلاعاتی درباره گام‌برداری صحیح به مشاهده‌گر می‌دهد. (شکل ۲۶)



شکل ۲۶- مشاهده از زاویه پهلو و روبه‌رو

۴ به اندازه کافی از ورزشکار فاصله بگیرید، تا وقتی وی با سرعت در میدان دید شما حرکت می‌کند، مشکلی در مشاهده به وجود نیاید.

۵ در نقطه وسط مسیر حرکت ورزشکار قرار بگیرید، تا در طول مسافت به طور کامل حرکت وی را ببینید.

۶ در هنگام مشاهده سعی کنید رو به محل‌های خلوت و پشت به جمعیت قرار بگیرید.

✓ **تصمیم‌گیری در باره تعداد دفعات مشاهده:** تعیین تعداد مشاهده بستگی به نوع مهارت، تعداد عناصر کلیدی، سرعت حرکت بازیکن، تجربه و سطح مهارت وی و..... دارد.

به طور ایدئال باید ورزشکار را آنقدر مشاهده کرد تا اطلاعات مورد نیاز به دست آید.

نکته



سوالات

یکی از مهارت‌های رشته ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنید. سپس با انجام موارد خواسته شده در قالب فرمت ارائه شده، برنامه مشاهده را تدوین کنید.

برنامه مشاهده

نام مهارت..... هدف برنامه

| شماره مشاهده | عناصر کلیدی | هدف مشاهده | محل قرارگیری | روش مشاهده اجمالی | عملکرد مشاهده شده |
|--------------|-------------|------------|--------------|-------------------|-------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

نمونه‌ای از این برنامه در حرکت ریباند بسکتبال ارائه شده است:



شکل ۲۷- تحلیل کلی مهارت ریباند بسکتبال

برنامه مشاهده

هدف برنامه: تحلیل کلی مهارت ریباند

نام مهارت: ریباند

| شماره مشاهده | عناصر کلیدی | هدف مشاهده | محل قرارگیری | روش مشاهده اجمالی | عملکرد مشاهده شده |
|--------------|----------------------|--|---------------|--|---|
| ۱ | تمام عناصر کلیدی | دیدن کل مهارت | پشت بازیکن | کل مهارت | مهارت کامل اجرا شده |
| ۲ | خم شدن زانو برای پرش | زاویه خم شدن محل مرکز ثقل | زاویه پهلو | خم شدن زانو و جهش | خم شده و سپس جهش کرده |
| ۳ | دست‌های رو به بالا | کشیدگی آرنج‌ها فاصله دست‌ها به قطر توپ | زاویه روبه‌رو | تمرکز بر آرنج‌ها تمرکز بر فاصله دست‌ها | آرنج‌ها کشیده بود دست‌ها به اندازه قطر توپ بود. |

نتیجه‌گیری کلی

شما به عنوان یک مشاهده‌گر باید قادر باشید تا مهارت‌های ورزشکاران جوان را به خوبی مشاهده کنید. در غیر این صورت:

- نمی‌توانید به آنها در اصلاح تکنیک کمک کنید.
- با انجام تمرین تکنیک نادرست توسط ورزشکار، دیگر به آسانی قادر به اصلاح تکنیک نخواهید شد.
- انجام تکنیک به صورت نادرست و تکرار آن در تمرینات به مرور موجب آسیب دیدگی ورزشکار خواهد شد.
- تمرین تکنیک نادرست به عنوان الگوی رفتاری غلط، امکان ارتقای سطح مهارت ورزشکار را از بین می‌برد.

روند مشاهده فنی در آغاز، ممکن است مشکل باشد، اما این مهارت نیز مانند سایر مهارت‌ها با تمرین برای شما آسان خواهد شد. این امر هم به سود مربی و هم به سود ورزشکاران وی خواهد بود.

تذکر مهم



مرحله مشاهده

حال که با انجام ۴ گام پیش مشاهده اطمینان حاصل کردید که می‌دانید که چه مهارتی را و چگونه مشاهده کنید، با رعایت تمام اصول، اقدام به مشاهده مهارت‌های ورزشکاران کرده و با تشکیل پرونده برای هر یک از آنها در هر تکنیک، نقاط قوت و ضعف وی را ثبت و در زمان‌های مختلف آنها را تقویت کنید. شما به عنوان یک تحلیل‌کننده مهارت‌ها (آنالیزور تکنیک‌های ورزشی) می‌توانید ساعاتی خارج از تمرینات تیم را به اصلاح اشکالات تکنیکی ورزشکاران اختصاص دهید.

ارزشیابی

فیلم ۱۵ دقیقه‌ای از یک مسابقه جوانان (ترجیحاً یک ورزش انفرادی) در کلاس ارائه می‌شود. براساس اصولی که آموخته‌اید موارد زیر را ارائه دهید:

- آنالیز تکنیکی از ورزشکار
- ارائه یک تمرین مناسب براساس نقطه ضعف تکنیکی ورزشکار موردنظر

ارزشیابی شایستگی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

| شرح کار: مفهوم تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، شیوه تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها. | | | |
|---|---|-----------------------|------------|
| استاندارد عملکرد: بخش‌بندی، جزءبندی تکنیک‌های هر رشته و قدرت مشاهده تحلیلی آنها. | | | |
| شاخص‌ها: تجزیه تکنیک، تحلیل تکنیک، استنتاج تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها. | | | |
| شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: | | | |
| ابزار و تجهیزات: تجهیزات موردنیاز هر یک از رشته‌های ورزشی، بسکتبال، هندبال، | | | |
| معیار شایستگی: | | | |
| ردیف | مرحله کار | حداقل نمره قبولی از ۳ | نمره هنرجو |
| ۱ | مفاهیم تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی | ۲ | |
| ۲ | ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌های ورزشی | ۱ | |
| ۳ | مراحل مشاهده یک مهارت ورزشی | ۱ | |
| ۴ | به‌کارگیری گام مشاهده در مهارت‌های ورزشی | ۲ | |
| ۵ | طبقه‌بندی مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشی | ۱ | |
| ۶ | به‌کارگیری عناصر حرکات در تکنیک‌های ورزشی | ۱ | |
| شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: | | | |
| میانگین نمرات * | | | |
| * حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد. | | | |

پودمان: ۵

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

1 Hay. James.(1993).

the Biomechanics of Sports Techniques.

Printice - Hall Int. Editions. 4th edition.

2 National Coaching Certification Program. Coaching Theory. 1993.

3 Frohilich, C.(2011). Physics Sports. University of Texas.

4 هادوی، سیده فریده. (۱۳۷۰). بیومکانیک چهار شنا سازمان تربیت بدنی ایران.

5 پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۳۹۶). رشته تربیت بدنی گروه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای پایه دهم دوره دوم متوسطه.

6 توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۳۹۶). رشته تربیت بدنی گروه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای پایه یازدهم دوره دوم متوسطه.



اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت کننده در اعتبارسنجی کتاب دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی - کد ۲۱۲۲۹۹

| ردیف | نام و نام خانوادگی | استان محل خدمت | ردیف | نام و نام خانوادگی | استان محل خدمت |
|------|---------------------|--------------------|------|--------------------|-------------------|
| ۱ | کتایون رستم زاد | فارس | ۱۳ | حمید عابدی | اردبیل |
| ۲ | هادی تیپ | همدان | ۱۴ | محسن محمدزاده | خوزستان |
| ۳ | سودابه نظریان | یزد | ۱۵ | زینب خضرای گنجی فر | شهر تهران |
| ۴ | اکبر میرزایی کالار | گیلان | ۱۶ | کوروش کیماسی | قزوین |
| ۵ | حمیده مومن کیخا | سیستان و بلوچستان | ۱۷ | ندا غیاسوند | شهرستان‌های تهران |
| ۶ | فهیمه غریبی خورموجی | بوشهر | ۱۸ | ابراهیم مزارعی | بوشهر |
| ۷ | منصوره محمدیون | خراسان رضوی | ۱۹ | آزاده گیلانی | شهرستان‌های تهران |
| ۸ | عذرا اسدی گندمانی | چهارمحال و بختیاری | ۲۰ | فرج الله حیدری | کرمان |
| ۹ | معصومه مسلمی | گلستان | ۲۱ | ابوالفضل بجانی | آذربایجان شرقی |
| ۱۰ | فرناز سعید | کرمان | ۲۲ | فیروزه غیابی | مرکزی |
| ۱۱ | فهیمه فرامرزپور | آذربایجان شرقی | ۲۳ | راضیه مسعود نیا | یزد |
| ۱۲ | معصومه حسینیان | گلستان | ۲۴ | مریم درویش | هرمزگان |