

بالملاحظة فانه يكون من الصعب اذا لم يكن من المستحيل ان يتطور انجاز الرياضي.

إن الأخطاء يمكن ملاحظتها عند المبتدئين بسهولة، لذا يكون التحليل النوعي ذو فائدة كبيرة ويمكن أن يعطي مردودات إيجابية على الأداء المهاري ، ومع تطوّر الأداء وتقدّمه فإن الأخطاء سوف تقل ويصبح من الصعب ملاحظتها إذ أن مستوى الأداء كلما ارتفع فإن مقدار الأخطاء سوف تقل.

أولاً - الاستعدادات الضرورية للملاحظة:

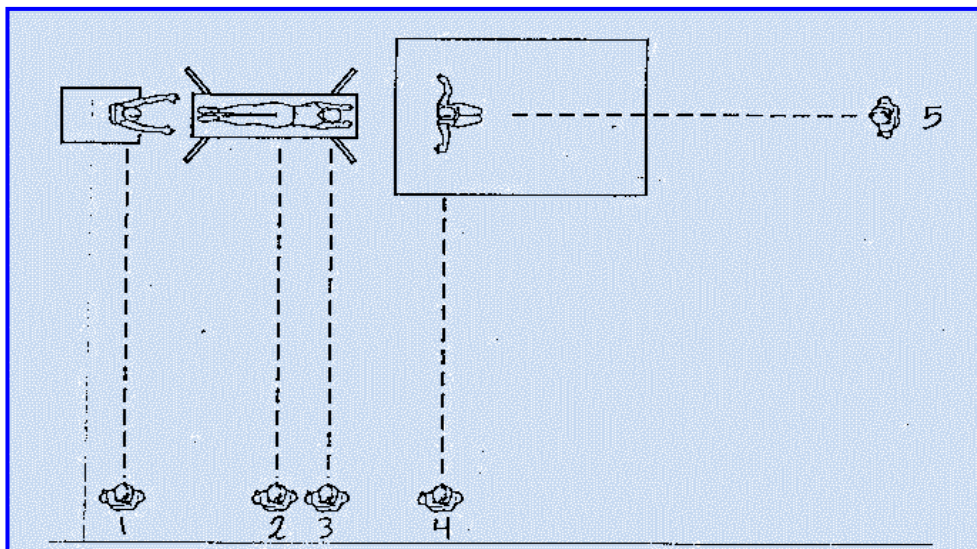
هناك مجموعة من الاستعدادات الضرورية والتي يجب ان تكون واضحة لدى الشخص الذي يقوم بالملاحظة لضمان انجاح الملاحظة وهذه الاستعدادات هي:-

١ - مكان وقوف الشخص الذي يقوم بالملاحظة:

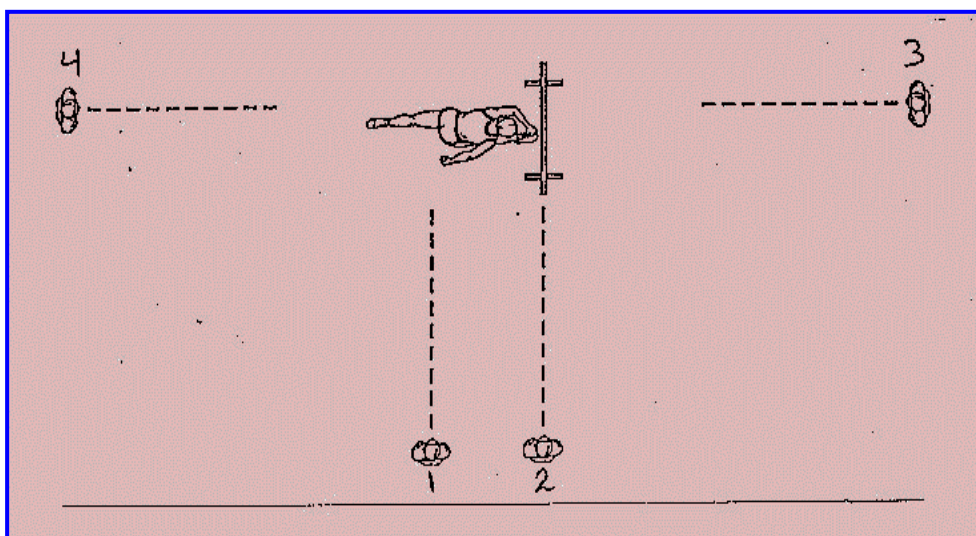
لكي تكون الملاحظة للمهارة بصورة ناجحة يجب ان تتم ملاحظة المهارة من اكثر من مكان وبزوايا مختلفة ولمسافة لا تزيد عن خمسة امتار. كما ان الزوايا القائمة هي افضل الزوايا التي يقف فيها الشخص الذي يقوم بالملاحظة. ان ملاحظة المهارات الرياضية والتي تتميز في شكلها على مسافة افقية وعلى ارتفاع عمودي (مثل القفز على الحصان في الجمناستك، القفز بالزانة) تكون اكثر صعوبة مقارنة بالمهارات التي تحتوي على متغيرات اقل (ارتفاع عمودي، مسافة افقية فقط).

فمهارة القفز على القفز في الجمناستك والتي تحتوي على ركضة تقريبية تتميز بالسرعة وبطول المسافة والنهوض من خلال ضرب لوحة النهوض ومن ثم الطيران الاول ودفع طاولة القفز ومن ثم الطيران الثاني فالهبوط، حيث ان هذه الاشكال المتعددة للمهارة والتي تحدث بسرعة عالية ولمسافة أفقية وارتفاع عمودي لا يمكن بأي شكل من الاشكال ان يتم تحليلها بأسلوب الملاحظة وبشكل ناجح من خلال مكان واحد، لذلك وجب على الشخص الذي يقوم بالملاحظة لهذه المهارة ان

يلاحظها من اماكن متفرقة، وينصح بملاحظة المهارة من خلال خمسة اماكن والشكل ادناه يوضح اماكن تواجد الشخص الذي يقوم بالملاحظة لمهارة القفز على الحصان في رياضة الجمناستيك.



وكذلك عندما يريد مدرب ركض الموانع ان يلاحظ حركة رياضييه اثناء عبور المانع فعليه ان يلاحظ المهارة من الجانب وبزاوية قائمة قبل عبور المانع واثناء العبور وكذلك ملاحظة الرياضي من الأمام ومن الخلف كما هو واضح في الشكل.



إن مكان وقوف الشخص الذي يقوم بالملاحظة نقطة في غاية الأهمية لأنها تكون مؤثرة حول أي جزء من أجزاء الأداء سوف يكون مرئياً وهنا نؤكد على حقيقة غاية في الأهمية ألا وهي أن يكون النظر عمودياً على المحور الذي تتم حوله الحركة، فالركض مثلاً والوثب العريض والرمية الحرة بكرة السلة والسباحة كلها حركات تتم حول المحور العرضي وأفضل مكان للشخص الذي يقوم بالملاحظة هو من الجانب (ويمكن تحقيق تعامد النظر من كلا الجانبين اليمين أو اليسار).

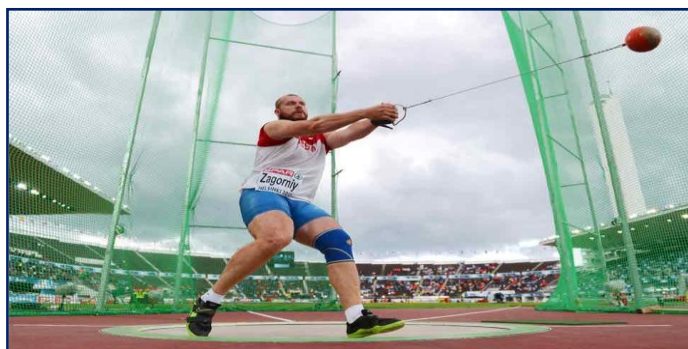
وكلك يجب الانتباه الى حقيقة مؤثرة أخرى تخص مكان وقوف الشخص القائم بالملاحظة وهي بعد أو قرب الشخص الذي يقوم بالملاحظة من الشخص الذي يؤدي المهارة، إذ إن التقرب بدرجة كبيرة جداً يؤدي الى عدم ملاحظة جميع أجزاء الأداء بشكل جيد ، لذلك يجب الابتعاد بدرجة كافية لكي يتمكن الشخص القائم بالملاحظة لمتابعة جميع أجزاء المهارة.

وبما إن معظم المهارات الرياضية تتم حول أكثر من محو واحد لذلك يجب ملاحظتها من أكثر من مكان ، فملاحظة مهارة القفز العالي مثلاً يمكن أن تتم من خلال موضعين في أقل تقدير، الأول يتم فيه الاقتراب والنهوض والثاني تتم فيه ملاحظة عبور العارضة.

٢- ضمان مبدأ السلامة والامان:

في هذا المجال يكون التأكيد على نقطة غاية في الأهمية والتي تتعلق في المكان الذي يقف فيه الشخص الذي يقوم بالملاحظة الا وهي التأكيد على عنصر السلامة والامان بالنسبة للشخص الذي يقوم بالملاحظة، ففي العديد من المهارات الرياضية يكون لمبدأ الملاحظة من الأمام الاثر الكبير في نجاح الملاحظة ولكن الملاحظة من الأمام تتطلب توخي الحذر الشديد من قبل الشخص الذي يقوم بالملاحظة لان هذا الشخص مهتما بالأداء المهاري وليس على ما يحدث بعد ذلك وفي مهارات مثل الرمي في العاب الساحة والميدان فلا يوصى بالملاحظة من الأمام ولكن الملاحظة خلال مثل هذه المهارات الرياضية تكون واقعية اذا ما تمت من الجانب او الخلف.

اما في المهارات التي يكون فيها دوران حول المحور الطولي للجسم مثل (رمي المطرقة، رمي القرص) يكون من الافضل ان يقف الشخص الذي يقوم بالملاحظة خلف قفص الامان وخصوصا في لعبة مثل رمي المطرقة، حيث وزن المطرقة الكبير نسبيا وكذلك السرعة الكبيرة لدوران المطرقة وعلى الأخص عندما تكون الملاحظة لرياضي مبتدئ حيث يتميز أداء الرياضي المبتدئين بعدم السيطرة الكاملة على مجريات الرمي، وفي حالة وجود قفص للأمان فمن الافضل ان يقف الشخص الذي يقوم بالملاحظة الى الخلف واليسار عندما يكون دوران الرياضي بعكس عقارب الساعة ويقف في الخلف اليمين عندما يدور رياضي المطرقة او القرص باتجاه دوران عقارب الساعة.



وفي مهارات الرمي عندما يكون المدرب يقف أمام مجال الرمي ويريد بنفس الوقت ان يسجل مسافة الأنجاز للرامي فعليه ان ينتبه لمجموعة من المؤثرات الخارجية والتي قد تغير في الأداء فمثلا قد تؤثر الرياح على مسار الرمح وبالتالي هبوطه في مكان غير متوقع وكذلك اذا كانت الأرضية رطبة فيمكن ان يؤدي مثل هذا الامر الى انزلاق اداه الرمي (رمح، قرص) وبالتالي تؤدي الى اصابة الشخص الذي يقوم بالملاحظة كما في الشكل الاتي.



وفي رياضة الجمناستيك حيث يؤدي المدرب او المدرس غالبا بعض الحركات لمساعدة الرياضي الذي يقوم بالمهارة، فيجب الانتباه الى ان التركيز على الأداء قد يؤثر على نجاح حركات المساعدة ولكن قد يتعرض الشخص الذي يقوم بالملاحظة لبعض الاصابات نتيجة الضرب من الرياضي، فالمدرسين الذين لديهم القدرة والامكانية على أداء حركات المساعدة لرياضيهم يتمكنون من أداء الملاحظة لأداء المهارة بشكل صحيح دون حدوث أصابات.



٣- المتغيرات الخارجية:

يجب على الشخص الذي يقوم بالملاحظة ان يتجنب كل ما يشتت الانتباه من المتغيرات الخارجية، فعلى سبيل المثال (إذا تأثر الحكم بالجمهور في أي لعبة أو فعالية رياضية وحسب المهام المسؤول عنها وتشتت إنتباهه ولو للحظة عن التركيز في مجريات الأداء فسينعكس ذلك على قراراته وبالتالي على النتيجة وكذلك هو الحال للمدرب واللاعب وأي شخص آخر يستخدم الملاحظة خصوصاً في الحالات التي لا يمكن إعادة الحدث لذا وجب التركيز والعزل).

