

بسمه تعالی

نام درس : اصول مربیگری در کانگ فو توأ-۲۱

نویسنده: جهانبان رامین پناهی

و

سیر راهدار بهادر نصیر پور

پاییز ۹۶

Contents

۱.....	فصل اول: انواع روش های مربیگری و انجام آن
۱.....	آشنایی با نحوه انتخاب روش مربیگری (روش مربیگری در سنین مختلف)
۸.....	چگونگی شروع یک دوره تمرینی
۱۴.....	چگونگی آموزش تکنیک های پایه
۱۹.....	چگونگی آموزش تکنیک های پیشرفته
۱۹.....	چگونگی آموزش مبارزات
۲۱.....	چگونگی آموزش نکات ایمنی و بهداشتی
۲۵.....	فصل دوم: رهبری کلاس (تیم) و ارزیابی هنرجو
۲۵.....	نحوه ارتباط با ورزشکار
۲۷.....	چگونگی ارزیابی هنرجو
۲۹.....	تجزیه و تحلیل تکنیکی
۳۰.....	تجزیه و تحلیل تاکتیکی
۳۳.....	تجزیه و تحلیل روانی
۳۸.....	فصل سوم: مربیگری در خارج از کلاس
۳۸.....	انواع مراسمات در کانگ فو توأ ۲۱.....
۴۲.....	محتوای یک مراسم در کانگ فو توأ ۲۱.....
۴۲.....	نحوه ی برنامه ریزی در نمایش های گروهی و تیمی
۴۲.....	نکات تمرین در طبیعت (کوهستان ، جنگل ، پارک ها)
۴۴.....	برنامه ریزی
۴۴.....	مسیریابی
۴۵.....	مواد غذایی و نوشیدنی
۴۶.....	بهداشت محیط کوهستان
۴۷.....	توصیه های ویژه
۴۷.....	کوله چینی
۴۸.....	طرز چیدن وسایل درون کوله پشتی و تنظیم آن روی بدن

۴۹	گام برداشتن در کوه
۵۴	کوهستان
۵۶	جنگل و پارک ها
۵۹	منابع

فصل اول: انواع روش های مربیگری و انجام آن

آشنایی با نحوه انتخاب روش مربیگری (روش مربیگری در سنین مختلف)

واژه مربیگری اغلب در برگیرنده مجموعه ای گسترده از فعالیت هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می گیرد. در ورزش، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت ها و دستورالعمل های سازمان یافته ای توصیف شده است که به پیشرفت تکامل و موفقیت یک ورزشکار یا گروهی از ورزشکاران کمک می کند. مربیگری تنها به معنی بارور کردن نیروهای بالقوه ورزشکاران نیست بلکه تشخیص، درک و تامین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می شود.

واژه مربی از «رب» و به معنی تربیت کننده نشأت گرفته است. علاوه بر تربیت یک مربی وظایف متعدد دیگری بر عهده دارد:

- تعلیم دهنده آموزش معلومات جدید مهارت ها و ایده ها
 - تمرین دهنده افزایش توانمندی
 - هدایت کننده جهت دادن به فعالیتها و تمرین ها
 - برانگیزنده ایجاد راه های مناسب و مثبت برای رسیدن به هدف
 - نظم دهنده برنامه ریزی برای تشویق و تنبیه
 - مدیر سازماندهی و برنامه ریزی
 - سرپرست رسیدگی به وضعیت تیم
 - مشاور و روانشناس مشاوره و راهنمایی
 - دانشمند تجزیه و تحلیل ارزیابی و حل مسائل و مشکلات
 - فراگیرنده اشتیاق به گوش کردن یاد گرفتن و بالا بردن سطح معلومات
- یک مربی خوب برای موفقیت در حرفه خود نیازمند بهره مندی از ویژگی های متعددی است، از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره داشت:
- توانایی سازماندهی داشته باشد.
 - قدرت رهبری داشته باشد.
 - توانایی برقراری ارتباط داشته باشد.

حداقل آگاهی درباره آناتومی و علم تمرین داشته باشد.

بر رشته تخصصی خود تسلط داشته باشد.

بینش و انگیزش داشته باشد.

آیا به عنوان مربی به هدف های خود فکر کرده اید؟ طبیعی است که بگویید می خواهید مربی برنده باشید یا می خواهید به هدف های دیگری برسید. شخصاً از مربیگری چه می خواهید؟

سه هدف اصلی مربی

۱- داشتن مجموعه (گروه) (تیم) برنده

۲- کمک به مجموعه برای لذت بردن

۳- کمک به رشد جوانان

- رشد بدنی، با یادگیری مهارت های ورزشی، بهتر شدن آمادگی جسمانی، بهبود عادت های بهداشتی خوب و جلوگیری از آسیب ها.
- رشد روانی، با یادگیری نحوه ی کنترل احساسات و گسترش احساس خود ارزشی
- رشد اجتماعی، با یادگیری همکاری کردن در فضایی رقابتی و استانداردهای مناسب رفتاری

ونس لومباردی می گوید: «پیروزی همه چیز نیست بلکه تلاش برای پیروزی همه چیز است». این گفته به درستی فلسفه مربیگری او را منعکس می کند.

در کانگ فو توآ ۲۱ تنها ارتقای قابلیت های جسمانی مطرح نیست بلکه پا به پای قابلیت های فنی و تکنیکی، ارتقای قابلیت های روانی نیز مطرح هست که در سبک اصطلاحاً انشاء تن و روان اطلاق می شود. به هر ورزشکاری که فعالیتش رو در این رشته ورزشی شروع می کند همراه اطلاق می شود. یک همراه پس از آموزش های مورد نیاز ظرف مدت کوتاه پس از اخذ صلاحیت های لازم می تواند به عنوان بیبرمه (کمک مربی) فعالیت خود را در راستای رسیدن به سطوح بالای مدیریت و مربیگری در این طریقت ادامه دهد.

در کانگ فو توآ ۲۱ همراه عملاً از مرحله راهدانی یک مربی کارورز و شایسته است و پیوسته در تلاش است تا با خودسازی، خود شناسی، مردم شناسی، مردم یاری، جامعه شناسی و جامعه یاری همراهان و ورزشکاران تحت پوشش خود را به سوی سعادت و تعالی رهنمون شود.

راهدان برای منافع نفسی کار نمی کند و هنر خود را در برابر پول، مقام، نام و نان نمی فروشد با صداقت و پاکی اگر در کسی مشکلی ببیند، علت آن را در خود جستجو می کند مربی در کانگ فو توآ ۲۱ بزرگترین دشمن انسان را جهل و نادانی می داند او به انسان ارج نهاده و بدون کمترین چشم داشتی تنها برای ادای تکلیف و رشد و تعالی همراهان و ورزشکاران، لحظات گرانقدر عمر خود را در خدمت به آنان قرار می دهد.

انتخاب روش مربیگری

بیشتر مربیان به یکی از این سه روش گرایش دارند:

- آمرانه (دستوری)
- فروتنانه (واگذاری)
- مشارکتی

روش آمرانه: در این روش همه تصمیم ها را مربی می گیرد. نقش ورزشکار اجرای فرامین مربی است. فرض اساسی این رویکرد آن است که مربی دانش و تجربه دارد، بنابراین نقش مربی آن است که به ورزشکار بگوید چه کاری انجام دهد و نقش ورزشکار گوش دادن، پذیرش و اجرای دستور است.

روش فروتنانه: مربیانی که این روش را انتخاب می کنند کمتر تصمیم می گیرند. این دسته مربیان مانند کسانی اند که توپ را به زمین پرت می کنند و منتظر فرصت طلایی می نشینند. در این روش مربی برای سازماندهی فعالیت ها آموزش و راهنمایی های اندکی را به کار می برد و فقط در مواقع ضروری به حل مشکلات می پردازد. مربیانی که بدین شیوه کار می کنند معمولاً مشخصات زیر را دارند:

۱- صلاحیت لازم را برای آموزش و راهنمایی ورزشکار ندارند.

۲- در قبال مسئولیت هایی که متوجه مربی است، سهل انگارند.

۳- اطلاعات صحیحی از مربیگری ندارند.

از ویژگی های این روش بازیکن سالاری است و اغلب نشان دهنده عملکرد ضعیف مربیانی است که از این روش بهره می برند.

روش مشارکتی: مربیانی که این روش را برمی گزینند ورزشکاران را در تصمیم گیری های خود مشارکت می دهند. این مربیان به مسئولیت های خود در رهبری و راهنمایی جوانان و دستیابی به هدف ها واقف اند. آنها به خوبی می دانند نوجوانان بدون فراگیری آموزش های لازم نمی توانند تصمیم گیری کنند. چالش این روش مربیگری، ایجاد تعادل صحیح بین هدایت ورزشکاران و آزاد گذاشتن آنها در اداره خودشان است.

ابتدا اجازه دهید از روش فروتنانه یادی نکنیم. واقعیت آن است که روش مربیگری مناسبی نیست، بلکه نوعی بازیکن سالاری و شانه خالی کردن مربی از بار مسئولیت است.

روش دوم، یعنی روش آمرانه، در گذشته رایج بود. این روش هنوز هم در بین برخی مربیان حرفه ای، مربیان دبیرستانی و دانشگاهی متداول است. گاهی مشاهده می شود برخی مربیان بی تجربه روش آمرانه را درپیش می گیرند، زیرا روشی است که از مربیان خود و دیگران آموخته اند. برخی مربیان شاید به این دلیل چنین روشی را در پیش می گیرند که تصور می کنند این روش به آن ها کمک می کند تا شک و تردیدهایی که درباره توانایی های خود دارند پنهان بماند. آن ها برای اجتناب از توضیح دادن درباره راه و روش حرفه خود به ورزشکاران اجازه نمی دهند سؤال های خود را مطرح کنند. بدین ترتیب

می توانند بی کفایتی خود را پنهان کنند یا این چنین فکر کنند! روش آمرانه ظاهراً کارآمد به نظر می رسد. تیم های ورزشی به سازماندهی خوب نیاز دارند. اعضای تیم حق نظر دادن درباره تصمیم ها را ندارند. در واقع، روش آمرانه هنگامی مؤثر خواهد بود که پیروزی مهمترین هدف مربی باشد، البته در صورتی که قدرت طلبی ها موجب تضعیف انگیزه ورزشکاران نشود. خطر از بین رفتن انگیزه ورزشکاران یکی از بزرگ ترین محدودیت های روش آمرانه است. ورزشکاران ممکن است به جای آنکه به دلیل علاقه فطری به ورزش بپردازند به دلیل جایزه یا ترس از مربی آن را انجام دهند. مربیانی که این روش را استفاده می کنند با نارضایتی کامل ورزشکار از ورزش مواجه می شوند. پیشرفت ورزشکاران به مربی نسبت داده می شود نه به ورزشکار.

مربیان در همه سطوح ورزشی پیوسته در می یابند استفاده از روش آمرانه تأثیر کمتری بر ورزشکاران امروزی دارد. مربیان پی می برند این روش، همه از جمله ورزشکاران نخبه را منجر می کند و رضایت آن ها از ورزشکارانشان را کاهش می دهند. روش آمرانه از سویی با هدف ورزشکار و از سویی با پیروزی سازگاری ندارد. اگر هدف شما کمک به رشد بدنی، روانی و اجتماعی جوانان از راه ورزش و کمک به ورزشکاران در تصمیم گیری و کمک به مستقل شدن جوانان است، روش آمرانه روش مناسبی نیست. حتی اگر بزرگترین هدف شما پیروزی باشد، احتمالاً روش آمرانه بر عملکرد ورزشکاران تأثیر مثبتی ندارد.

روش مشارکتی ورزشکاران را در تصمیم گیری ها شرکت می دهد و در ابتدا به رشد ورزشکار و سپس به فلسفه پیروزی می پردازد. مربیان در این روش، ساختار و قوانینی وضع می کنند که به ورزشکار اجازه می دهد تا یاد بگیرد چگونه به اهدافشان برسند و برای آن ها سخت تلاش کنند.

برخی فکر می کنند استفاده از روش مشارکتی بدین معناست که مسئولیت خود را در مقام مربی رها کنی و به ورزشکاران اجازه دهی هر کاری دوست دارند انجام دهند، اما اصلاً این طور نیست. مربیگری کردن به روش مشارکتی به معنای اجتناب از اجرای قوانین و دستور دادن نیست. قصور در فعالیت های ساختاری تیم، غفلت از انجام یکی از مهم ترین وظایف مربیگری است. در عوض، در روش مشارکتی به عنوان مربی با وظیفه دشوار تصمیم گیری مواجه هستید. اینکه چه ساختاری مناسب ترین شرایط را برای پیشرفت ورزشکاران به وجود می آورد. درست مثل در دست گرفتن صابون خیس است، اگر آن را خیلی محکم بگیرید، از دستتان می افتد (روش آمرانه)، اگر آن را به اندازه کافی محکم نگیرید، از دستتان لیز می خورد (روش فروتنانه)، اگر آن را محکم اما با فشار ملایم در دست بگیرید (روش مشارکتی) لیز نمی خورد. مربی در روش مشارکتی در صورت لزوم دستور می دهد. او می داند چه زمانی به ورزشکاران اجازه تصمیم گیری و قبول مسئولیت دهد.

می دانید ورزشکاری، صرفاً داشتن مهارت های حرکتی نیست، ورزشکاران برای آنکه عملکرد خوبی داشته باشند باید بتوانند از عهده فشارها و سختی ها برآیند، خود را با تغییر موقعیت ها وفق دهند، در مسابقات با حضور تماشاگران تمرکز خود را حفظ کنند و نظم را به نمایش بگذارند. این ویژگی ها را نوعاً مربیان مشارکتی تحقق می بخشند و به ندرت از راه راهبرد آمرانه پدید می آیند. روش مشارکتی اعتماد بیشتری در ورزشکاران پدید می آورد و تأثیر مثبتی در تصورات آن ها می گذارد.

این روش در روابط مربی با ورزشکار صمیمیت بیشتری به وجود می آورد و روابط و انگیزه های هر دو را ارتقاء می بخشد. ورزشکاران نه به خاطر ترس از مربی، بلکه به دلیل رضایت شخصی انگیزه پیدا می کنند. بنابراین، روش مشارکتی همواره برای ورزشکاران جالب تر است.

با این وجود، مربی برای انتخاب روش مشارکتی باید بهای بیشتری بپردازد. این روش مستلزم آن است که مربی مهارت های بیشتری داشته باشد، زیرا انتخاب ها به ندرت کاملاً صحیح یا کاملاً غلط اند. در مقایسه با روش آمرانه، مربی در روش مشارکتی باید بیشتر به صورت فردی عمل کند. ممکن است در مواقعی مجبور شوید پیروزی را قربانی علاقه و رفاه ورزشکارانتان کنید.

چه کسی باید مربی باشد؟

هر زن یا مردی که در موقعیت مسئول یا تاثیرگذار قرار دارد، می تواند یک مربی خوب یا یک مربی زن فنی باشد. مهم است که مربی به بهره برداری از استعداد و پیشرفت شغلی شاگرد خود متعهد باشد. یک مربی خوب باید:

- بداند که چگونه نیروی کار متنوع «استخر ژنی» سازمان را غنی می سازد که خود در عوض به سر منشاء خلاقیت و نوآوری بدل می شود.

- آگاه است که زنان در حوزه ی فناوری با موانع بیشتری برای پیشرفت مواجه بوده و خود را وقف شکستن این سدها کند.

شناخت جوانان و نوجوانان

مربیگری نوجوانان و جوانان نوعی ماجراجویی است، زیرا نوجوانی و جوانی یکی از فعال ترین دوره های رشد انسان است. سال های نوجوانی و جوانی یعنی از 11 تا 21 سالگی تغییر شکل بارزی از کودکی به بزرگسالی رخ می دهد.

ابتدای دوره نوجوانی (11 تا 14 سالگی)

میانگین سنی شروع جهش رشد در دختران ۹/۵ سالگی و در پسران ۱۱/۵ سالگی است. بسیاری معتقدند نوجوانان هنگام جهش رشد با نوعی عدم توازن (فقدان چابکی، تعادل و هماهنگی) مواجه می شوند تا زمانی که امکان کنار آمدن با این تغییرات را پیدا کنند. اما شواهد علمی، این نظریه را تأیید نمی کند. قدرت بدنی در این دوره و دوره های بعدی نوجوانی افزایش می یابد. می توان با طراحی خوب برنامه های تمرین های قدرتی افزایش بیشتری بدان داد. با این وجود، پسران در مقایسه با دختران قبل از بلوغ تا حدودی در این زمینه برترند. این تفاوت بعد از بلوغ تا حد چشمگیری بیشتر می شود.

در فعالیت هایی نظیر پریدن، پرتاب کردن و دویدن، عملکرد پسران و دختران در این دوره به طور یکنواختی افزایش می یابد، اما این افزایش عملکرد در دختران در سنین ۱۳-۱۲ سالگی تقریباً به نهایت خود می رسد. حال آنکه در پسران این افزایش عملکرد تا سال های بعدی نوجوانی و جوانی به شکل یکنواخت ادامه پیدا می کند. نوجوان به دلیل رشد سریع و فعال بودن، به تغذیه خوب و خواب بیشتری نیاز دارند.

بلند قدترین و قوی ترین پسران به ویژه آن ها که استعداد ورزشی دارند، به بیشترین مقبولیت و پذیرش در میان هممتایان خود می رسند. این یکی از دلایل اهمیت فراوان ورزش در زندگی این گروه سنی است.

در این دوره سنی دختران و پسران، هر دو بالغ می شوند و با تغییرات جنسی چشمگیری مواجه می شوند که اغلب خودآگاهی فراوانی نسبت به آن دارند.

وضع ظاهری بسیار برایشان مهم است، به ویژه در جمع هممتایانشان.

وابستگی فزاینده ای به هممتایان خود به ویژه به هم جنسان پیدا می کنند. بنابراین، تمایل به هم رنگ جماعت شدن و پذیرش فرهنگ گروه سنی خود در آن ها دیده می شود.

می خواهند مستقل تر باشند و ممکن است این تمایل را بر جر و بحث بیشتر با بزرگسالانی که سرپرست آنها نیستند نشان دهند. در جستجوی آن اند که کی اند و در دنیا به کجا تعلق دارند. درباره تغییرات جسمی و عاطفی خود اغلب احساس ناامنی می کنند. در نتیجه، نوجوانان در این سن ممکن است عصبی و تحریک پذیر باشند. از نظر روحی ممکن است روزی در اوج و روز دیگر در پایین ترین سطح باشند.

به تدریج به تفکر عینی تمایل پیدا می کنند و شروع به تفکر تجریدی می کنند احتمالاتی را که در موقعیت ها و در نتیجه اعمالشان ممکن است پیش آید بررسی می کنند. هم چنانکه رشد می کنند، در صدد افزایش ارزش های شخصی برمی آیند. در این زمینه به ویژه از همسالان خود و بزرگسالانی که مورد احترام آنهاست تأثیر می پذیرند.

در این دوره نوجوانان سخت در صددند بیاموزند تا دیگران و خویشان را بپذیرند.

سال های میانی نوجوانی (15 تا 17 سالگی)

بیشتر رشد فیزیکی دختران حول ۱۴/۵ سالگی و پسران حول ۱۶/۵ سالگی کامل می شود. در این سال ها رشد عضلانی پسران و افزایش چربی بدن دختران پدیدار می شود.

نوجوانان در این سن کمتر نگران تغییرات جسمی خویش اند و بیشتر به تمایلات جنسی خود می اندیشند. می خواهند با آنچه در فرهنگشان مردانه یا زنانه تلقی می شود رویاروی شوند.

می خواهند خودشان برای خود تصمیم بگیرند تا بدین وسیله استقلال خود را نشان دهند، اما اغلب قاضیان خوبی نیستند و رفتارهای ناگهانی و بی اختیاری از آن ها سر می زند. این رفتارها که همراه با احساس آسیب ناپذیری و تمایل به پذیرش خطرهای استثنایی است به افزایش شمار تصادفات از جمله تصادفات اتومبیل و افزایش آمار تلفات در این گروه سنی منجر می شود. والدین، معلمان و مربیان باید با تعیین حدودی برای آن ها، این نوجوانان را از خطر محافظت کنند.

گروه همسالان آثار عمیقی بر نحوه تفکر و زندگی این نوجوانان دارند. لباس و آرایش مو، تفریحات و فعالیت های فرهنگی و تصمیم گیری درباره ظاهر خود تا حد زیادی تحت تأثیر گروه همسالان است. از قبول مسئولیت و انجام آن احساس افتخار می کنند و هر روز بیشتر برای دیگران احترام قائل می شوند.

توانایی تفکر تجربیدی در آن‌ها افزایش می‌یابد و درک بهتری از آنکه اعمال حال بر پیامدهای آینده تأثیر می‌گذارند پیدا می‌کند.

هر چند معمولاً خود محورند، با راهنمایی بیشتر دیگران را درک می‌کنند و ارزش کمک به دیگران را درمی‌یابند و این درحالی است که کانون توجه را از خود به دنیای بزرگ‌تر پیرامون خویش معطوف می‌سازند.

در کاتگ فو توآ به دو نفری که همیشه با هم تمرین کرده و در تمام مراحل فعالیت خود به عنوان ورزشکار در این رشته ورزشی حضور دارند "بادی" اطلاق می‌شود تجربه نشان داده بادی‌ها بهترین و بیشترین تأثیرات را در همراهان و رشد و تعالی آن دارند چرا که همراه رشد و تعالی خود را در رشد و تعالی بادی خود می‌بینند همچنین نقاط ضعف و کمبودهای او را نقاط ضعف و نارسائی‌های خود می‌بینند و خود را به مصداق آینه‌ای برای او و او را به مثابه آئینه‌ای برای خود می‌دانند.

سال‌های پایانی نوجوانان (11 تا 21 سالگی)

این جوانان که در حال تبدیل شدن به بزرگسال‌اند، احساس ایمنی بیشتری دارند و خود را بهتر می‌شناسند. می‌دانند در چه کاری بهترند و در چه کاری چندان حرفی برای گفتن ندارند. با این وجود، بسیاری از آن‌ها هنوز در جستجوی فهم این نکته‌اند که می‌خواهند با زندگی خود چه کنند. خوشبختانه، از آنجا که در این سن توانایی بیشتری در تفکر تجربیدی دارند، بهتر می‌توانند برنامه ریزی دراز مدت داشته باشند.

می‌توانند مستقل عمل کنند و از آنجا که احساس ایمنی بیشتری درباره خود دارند، تمایل دارند از توصیه‌های خانواده و سایر بزرگسالان مورد اعتماد استفاده کنند.

آن‌ها با توجه به احساس نیازها و اولویت‌های شخصی هدف چینی می‌کنند و احتمال آنکه هدف‌های تعیین شده دیگران را رد کنند، زیاد است. در تأثیر گذاری بر تصمیم‌های گروه همسالان مهم‌اند، اما این جوان‌ها تصمیم‌ها را نقادانه‌تر ارزیابی می‌کنند و تصمیم‌های منطقی‌تری اتخاذ می‌کنند.

روابط خصوصی و خودمانی برای آن‌ها بسیار مهم است.

این ویژگی‌های کلی نوجوانان و جوانان است و به فرد خاصی تعلق ندارد. این ویژگی‌ها اطلاعات کلی از این سال‌های پرتلاطم اما پرجاذبه در زندگی نوجوانان را به ما ارائه می‌دهد. این ویژگی‌ها را هنگام مربیگری ورزشکاران نوجوان در ذهن خود داشته باشید.

تفاوت‌های فرهنگی

اینکه ما که هستیم و چگونه به دنیای پیرامون خود واکنش نشان می‌دهیم تا حد زیادی از محیطی که در آن رشد یافته‌ایم و زندگی کرده‌ایم تأثیر می‌پذیرد. فرهنگ اصطلاحی است که استفاده می‌کنیم تا نیروهای اجتماعی را که افکار، اندیشه‌ها و تعامل ما را با دنیای خودمان شکل می‌دهند توصیف کنیم. وراثت عامل مهم دیگری است که رفتار ما را شکل می‌دهد. در ورزش اغلب از خود می‌پرسیم چه میزان استعداد ورزشکار ارثی است و چه میزان از محیط اجتماعی ورزشکار سرچشمه می‌گیرد.

درک تفاوت های فرهنگی

فرهنگ به معنی آن بخش از محیط ماست که ساخته انسان است و در مقابل جنبه هایی قرار می گیرد که به طور طبیعی رخ می دهند. فرهنگ شامل چیزهای محسوسی است مانند چگونگی لباس پوشیدن و غذا خوردن ما، اشیای تزئینی و اشیایی که در مراسم عبادی استفاده می شوند و ما آن ها را می سازیم و حتی ورزش هایی که بازی می کنیم. همچنین، چیزهای غیرمحسوسی مانند نگرش ها، ارزش ها، الگوهای رفتاری، روش های یادگیری و نقش های اجتماعی از جمله عوامل فرهنگی محسوب می شوند. فرهنگ از راه نهادهای اجتماعی مانند خانواده، مدرسه گروه های همسالان، وسایل ارتباط جمعی، گروه های مذهبی و ورزش ها به نوجوانان خود آموزش می دهیم.

چگونگی شروع یک دوره تمرینی

تمرینات در کانگ فو توآ بر اساس یکسری اصول انجام می گیرد تمرین در تمام ابعاد وجودی (تن و روان) – درک مهارت ها – آگاهانه کار کردن – احترام به اصول اخلاقی حرکت در راستای آموزش ۷ مایگه و بنیان دانشکده. در هر جلسه تمرینی یکسری اصول علمی وجود دارد که تقریباً در تمام رشته های ورزشی یکسان می باشد.

اصول تمرین

طبق اصل ویژگی، بهترین روش بهبود آمادگی بدنی در ورزش، تمرین دستگاه های انرژی و عضلات تا حد امکان شبیه روش مورد استفاده در ورزش است. بنابراین، بهترین روش برای دوییدن استفاده از تمرین دو، برای شنا تمرین شنا و برای وزنه برداری بلند کردن وزنه است.

در ورزش هایی مانند بسکتبال، بیسبال و فوتبال برنامه تمرینی نه تنها باید بار اضافی را بر دستگاه های انرژی و عضلات مورد استفاده در ورزش وارد کند، بلکه باید الگوهای حرکتی مشابه را تقلید کند. برای مثال، برای تقویت پرتاب بازیکن فوتبال آمریکایی تمرینی را طراحی کنید که شبیه حرکت پرتاب باشد. با این وجود، ممکن است در این اصل افراط شود. شواهد زیادی نشان می دهند تمرین های جنبی یا فعالیت ها و ورزش های دیگر به بهبود عملکرد کمک می کنند. در کل این اصل به این نکته تاکید دارد که هر رشته ورزشی بایستی متناسب با ویژگیهای همان رشته ورزشی تمرین داده شود. بر این اساس در رشته های رزمی و کانگ فو توآ نیز بایستی الگوی حرکتی مشابه در تمرینات رعایت شود و تمرینات مشابه و در راستای تکنیک ها تمرین گردد.

اصل اضافه بار

ورزشکاران برای افزایش میزان آمادگی باید بیشتر از شرایط عادی کار کنند. هنگامی که میزان کار بیشتر می شود، بدن با این افزایش نیاز سازگار می شود. می توانید اضافه بار را در مدت، شدت یا هر دو استفاده کنید. اگر مدت دوییدن دوندۀ صحرانوردی را 5 دقیقه اضافه کنید، از اضافه بار مدت استفاده کرده اید، ولی اگر از دونده بخواهید مسافت معمول خود را در مدت زمان کوتاه تری بدود، اضافه بار شدت را به کار برده اید.

اصل پیشرفت تدریجی

برای افزایش پیوسته مقادیر آمادگی ورزشکاران، باید همواره بر نیازهای بدنی بیفزایید تا همچنان دستگاه های بدن با اضافه بار روبه رو شوند. اگر بر میزان تمرین بسیار سریع افزوده شود، ورزشکار نمی تواند با آن سازگار شود و ممکن است دچار کاهش عملکرد شود. با این وجود، اگر میزان تمرین کافی نباشد، ورزشکار به مقادیر آمادگی مطلوب نخواهد رسید. بنا براین برای اینکه در قابلیت های جسمانی همراهان از قبیل قدرت، سرعت، استقامت، چابکی و..... پیشرفتی حاصل شود بایستی فشار تمرین و بارتمرین به تدریج و به مرور زمان و با توجه به سطح توانایی و تحمل ورزشکار افزایش یابد.

اصل کاهش بازده

هنگامی که برنامه تمرین برای ورزشکاران نا آماده آغاز می شود، مقادیر آمادگی آنها به سرعت پیشرفت می کند؛ ولی با آماده تر شدن آنها اصل کاهش بازده نمود پیدا می کند. طبق این اصل، با آماده تر شدن ورزشکار مقدار پیشرفت با توجه به رسیدن به محدودیت های وراثتی کمتر می شود. طبق اصل کاهش بازده، هر اندازه بر مقادیر آمادگی افزوده شود، کار یا تمرین بیشتری برای مقدار پیشرفت برابر لازم است. بنابراین، هنگام طراحی برنامه های تمرین به یاد داشته باشید با آماده تر شدن ورزشکاران، از سرعت پیشرفت مقادیر آمادگی ورزشکاران کاسته میشود.

اصل تنوع

این اصل معانی گوناگونی دارد. پس از آنکه ورزشکاران چند جلسه تمرین سخت را پشت سر گذاشتند، باید تمرین را سبک کرد تا احتمال بازیافت بدن ورزشکار بیشتر شود. در طول سال از چرخه های تمرینی استفاده کنید (زمان بندی تمرین) تا بتوانید شدت و حجم تمرین را به گونه ای تغییر دهید که ورزشکاران را هنگام مسابقه به اوج آمادگی برسانید. در مفهومی دیگر، باید حرکات یا فعالیت ها را به گونه منظمی تغییر داد تا فشار بیش از حد به بخشی از بدن وارد نشود. البته تغییر فعالیت ها انگیزه تمرینی ورزشکاران را نیز حفظ می کند. شاید تصور نکنید، ولی اصل ویژگی و اصل تنوع مخالف یکدیگرند، زیرا طبق اصل ویژگی هر چه تمرین با توجه به نیازهای ورزش ویژه تر شود، بهتر است و اصل تنوع، به ظاهر خلاف این است؛ یعنی به تمرین با استفاده از انواعی از فعالیت ها توجه می کند. تضاد بین این دو اصل، با توجه به سهمی که برای هر یک قایل می شویم، از میان می رود. تمرین ویژه مطلوب است، اما افراط در آن ورزشکار را خسته می کند. بنابراین، قدری تنوع با به کار گرفتن همان گروه های عضلانی مفید خواهد بود.

اصل بازگشت پذیری

همه ما این مثل را شنیده ایم که هر چه رشته بودم پنبه شد. هنگامی که ورزشکاران تمرین را متوقف می کنند، اغلب آمادگی کسب شده را با سرعتی بیش از کسب آن از دست می دهند. سرعت واقعی کاهش آمادگی، به طول دوره تمرین پیش از بی تمرینی، گروه های عضلانی ویژه و عوامل دیگر وابسته است. شخصی که مجبور به استراحت مطلق است، ۱۰ درصد از آمادگی قلبی - عروقی خود را در هفته از دست خواهد داد. امروزه، مربیان و ورزشکاران باتجربه می دانند حفظ آمادگی در سطحی نسبتاً بالا در طول سال، ساده تر از بی تمرینی در پایان فصل و سپس تمرین دوباره در آغاز فصل آینده

است. تحقیقات نشان داده که کلیه سازگاریها و قابلیت های کسب شده در صورت بی تمرینی و توقف تمرین ظرف مدت یک سوم کسب آنها قابلیت برگشت دارند.

اصل تفاوت های فردی

انسان موجود منحصر به فردیست توانایی و واکنشهای هر فرد به تمرینات ورزشی خاص خود اوست بنا براین هیچ برنامه تمرینی به عنوان برنامه تمرینی همگانی مطلوب نیست و همه ورزشکاران مثل هم نیستند و به فعالیت های تمرینی مشابه پاسخ های متفاوتی می دهند. چنانچه که می دانیم ارزش تمرین تا اندازه ای به بلوغ ورزشکار وابسته است. اثر تمرین در دوره پیش از بلوغ کمتر از پس از آن است. عوامل مؤثر دیگری که بر مقدار پاسخ ورزشکاران به تمرین تأثیر می گذارند عبارت اند از شرایط پیش از تمرین، استعداد وراثتی، جنس و نژاد، رژیم غذایی، خواب، عوامل محیطی مانند گرما، سرما و رطوبت و البته انگیزه. چنانچه گفتیم، باید تا حد امکان تمرین را فردی کرد.

اصل اعتدال

فراموش نکنید: « رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود؛ رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود » مثل مشهور دیگری نیز می گوید تمرین فزاینده ای آهسته و تدریجی است. برای پیشرفت به ورزشکاران فرصت بدهید. مسئولیت شمای مربی بدن سازی و طراحی برنامه تمرینی ویژه پیشرفت مطلوب ورزشکار با استفاده از اصول تمرین است. شما درصدد هستید به آرامی بدن ورزشکاران خود را به شرایط عالی برسانید و آنها را دچار بیش تمرینی نکنید. تمرین را مفرح کنید. بازی ها و فعالیت هایی را طراحی کنید که ورزشکاران را برای کار یکسان ولی بدون خستگی ترغیب کند. مشوق باشید و درباره



تمرین نگرشی مثبت ایجاد کنید. هرگز از فعالیت های تمرینی به عنوان تنبیه رفتارهای اشتباه استفاده نکنید.

برای این که طرح یک برنامه تمرین مؤثر باشد، به نظر می رسد توجه به نکات زیر بایسته است:

- ۱- فرآیند طرح تمرین باید از پشتوانه علمی بهره مند باشد تا در تمرین و مسابقه به ورزشکار برای اجرای مهارت در سطح بالا کمک کند؛ به عبارت دیگر، طرح تمرین، نماینده هنر مربی در استفاده از علوم برای تنظیم یک برنامه تمرینی است.
- ۲- مهم ترین ابزار یک مربی در اجرای یک برنامه تمرینی، طرح خوب و منظم تمرینات است.
- ۳- کارآیی یک مربی به مقدار توجه او به طرح و تنظیم تمرین وابسته است.
- ۴- طرح، برنامه ریزی و تنظیم تمرین در هر رشته ورزشی، اتفاقات کم تأثیر تمرین را حذف می کند (هیچ چیز در تمرین اتفاقی نیست، بلکه همه چیز طرح شده است).
- ۵- در یک برنامه تمرینی که خوب طرح شده است، هر فعالیتی در جای خود است؛ بنابراین به مربی کمک می شود تا از کار پراکنده دور باشد یا بیهوده بر امری تأکید نکند.
- ۶- مربی باید در واقع کار را به گونه ای طرح کند که به واکنش های فیزیولوژیکی ورزشکار توجه شود.
- ۷- در طرح تمرین باید به نیروی بالقوه، سرعت رشد ورزشکاران، تسهیلات و تجهیزات در دسترس توجه شود.
- ۸- تمرین باید بر اساس عملکرد ورزشکاران در رقابت ها و پیشرفت آن ها در همه عوامل تمرینی مربوط به رشته ورزشی خود طرح شود و همراه با رقابت های تدارکاتی باشد.
- ۹- طرح تمرینی باید ساده، پیشنهادپذیر و با انعطاف باشد تا بر اساس مقدار پیشرفت ورزشکاران و افزایش دانش مربی، بتوان آن را تنظیم کرده، به احتمال در آن تغییر ایجاد کرد.
- ۱۰- در یک طرح خوب تمرین نباید از این فرضیه ها پیروی کرد که (بدون درد در تمرین، به نتیجه نخواهید رسید) و در همه مراحل تمرین باید با شدت فراوان کار کرد.

مراحل تقسیم زمانی تمرین:

- ۱- **جلسه تمرین:** مفهوم آن روشن است؛ یک جلسه تمرین که می تواند در یک محدوده زمانی خاص و با هدف و برنامه ای ویژه اجرا شود.
- ۲- **جلسه روزانه:** مربی می تواند به برنامه یک روز تمرین نیز بیندیشد. تعداد جلسات، نوع تمرینات و پیامدهای آن ها می تواند در هر روز متفاوت باشد.

۳- **چرخه هفتگی:** کل زمان تمرین (برای مثال چند ماه) را می توان در چارچوب هفته تعریف کرد و برای هر هفته از برنامه کلی تمرین، هدف، محتوی، روش اجرا، سنجش و دیگر متغیرهای مربوط به پیشرفت را در نظر گرفت. چرخه هفتگی را چرخه کوچک می نامند که دارای چند نمونه است و هر نمونه از آن به یکی از مراحل اصلی و بزرگ تر تمرین مربوط می شود و ساختار و محتوای آن مخصوص به خود است. عقیده بر این است که یک چرخه کوچک، مهم ترین بخش و ابزار عملی و اصلی کل برنامه تمرینی است و نقش ساختار و محتوای آن در رسیدن به اهداف تمرین، اساسی است.

۴- **چرخه چند هفته ای:** در برنامه ریزی تمرین و زمان بندی آن، یک مرحله ۲ تا ۱ هفته ای را چرخه متوسط می نامند؛ این چرخه از چند چرخه کوچک تشکیل می شود و به خودی خود و به گونه مستقل از ساختار، محتوا و هدف بهره مند است. پیداست که چرخه متوسط در چارچوب برنامه و طرح کلی تمرین معنی می یابد و جزئیات آن با توجه به رشته های مختلف ورزشی و مرحله ای از کل برنامه معلوم می شود که در آن هستیم (برای مثال مرحله آمادگی).

۵- **چرخه سالانه:** برنامه یک ساله تمرینی که آن را چرخه بزرگ می نامند به منزله دستور کار و راهنمایی است که تکلیف یک ساله ورزشکار و مربی را معلوم می کند. به گونه طبیعی در تنظیم برنامه یک ساله، نقش مراحل مختلف تمرین یعنی آمادگی، مسابقه و انتقال، اصلی است. ساختار و محتوای برنامه سالانه، با توجه به اهداف، شرایط، ماهیت رشته ورزشی و عواملی مانند آن ها، می توانند با تغییراتی بایسته همراه شوند و به همین دلیل است که چند نمونه برنامه سالانه هست که می توانند با یک اوج اجرا، دو اوج اجرا، سه اوج اجرا یا بیشتر همراه باشند. برنامه هایی با مدت زمان بیشتر از یک سال نیز می توانند در نظر گرفته شده، بر اساس اهداف و شرایط تنظیم شوند. برنامه ریزی برای یک ورزشکار در حد فاصل دو دوره از مسابقات المپیک، نمونه ای از چرخه چندساله است ولی با توجه به همه عوامل و در عمل، شاید این چرخه تا حد زیادی از چرخه سالانه متأثر شود.

هنگام طرح جلسه تمرین، بکوشید که به اصول تمرین های مؤثر توجه کنید که بعضی از آن ها در زیر شرح شده است.

همه افراد را فعال نگه دارید	ورزشکار نباید یک ناظر غیر فعال و یک شنونده باشد، بلکه باید فعال باشد
دستور کارها و اهداف را روشن و مختصر ارائه کنید	توسعه آموختن هنگامی است که ورزشکار بداند انتظار از او چیست؟ نمایش حرکات موجب افزایش درک صحیح از دستورها می شود
پیشرفت را ثبت کنید	بر کارهایی تأیید کنید که ورزشکاران می توانند به خوبی آنها را به انجام برسانند و آنها را تشویق کنند

تنوع ایجاد کنید	با تنوع فعالیت ها، بر علاقه ورزشکاران بیافزایید و با کم کردن مدت زمان ارائه دستور کار، از بی حوصله شدن آنان ممانعت کنید
بر لذت بردن از تمرین تأکید و آن را توصیه کنید	جلسه تمرین باید با تفریح و لذت همراه باشد
زمینه های پیشرفت را فراهم کنید	رعایت مراحل زیر هنگام آموزش، موجب تسریع آموختن خواهد شد: آموزش با بیان مطالبی آغاز شود که ورزشکار از آنها آگاه است و با تدریس مطالبی که نمی داند، ادامه یابد؛ این نوع آموزش با عبارت از معلوم به مجهول شناسانیده می شود آموزش از مطالب آسان به دشوار آموزش از مطالب عمومی به تخصصی
برای حداکثر استفاده از منابع، برنامه ریزی کنید	مطمئن شوید که از همه منابع و وسایل در دسترس، استفاده کرده اید اگر تجهیزات شما از نظر فنی مناسب نیستند، با استفاده از امکانات موجود، به توسعه فعالیت ها بپردازید.
به تفاوت های فردی توجه کنید	بپذیرید که انسان ها از راه های متفاوت و به نسبت های مختلف می آموزند. توانایی های مختلف افراد را در محاسبات خود در نظر بگیرید

گرم کردن بدن

گرم کردن باعث افزایش خون رسانی، افزایش اکسیژن رسانی و افزایش سرعت انتقال تکانه های عصبی و کاهش چسبندگی عضلات می شود و در تمام رشته های ورزشی گرم کردن در کاهش آسیبها و پیشگیری از صدمات ورزشی، همچنین افزایش کارایی بدنی تأثیر بسزایی دارد.

زمان گرم کردن با توجه به نوع رشته ورزشی متفاوت است و از ۵ دقیقه تا ۲۰ می تواند متغیر باشد و در حالت کلی عرق کردن بعنوان نشانه اصلی گرم شدن و رسیدن دمای داخلی بدن بحد مطلوب مطرح هست. نکته ای که شایان ذکر است اینکه گرم کردن عضلات با کشش، گرم کردن استخوانها و مفاصل با نرمش گرم کردن سیستم قلب و عروق با دویدن و نرمش می باشد

تمرین های مربوط به گرم کردن بدن به آرامی آغاز شده، به تدریج همه عضلات و اندام های بدن را دربر می گیرند؛ این تمرین ها ورزشکار را برای واحد کار بعد آماده خواهند کرد.

واحد کار مهارت

این واحد کار با مهارت هایی آغاز می شود که پیشتر آموخته شده است و با آموختن مهارت های جدید ادامه می یابد. اگر برنامه این است که در جلسه تمرین، مهارت جدیدی آموخته نشود، هدف اصلی جلسه تمرین ایجاد شرایط مطلوب برای

اجرای مهارت هایی است که پیشتر آموخته شده اند؛ در این صورت، ورزشکاران می توانند پس از گرم کردن بدن، بی درنگ واحد کار توانمندی را آغاز کنند.

واحد کار توانایی های زیست حرکتی

این تمرین ها شامل آن گروه از فعالیت های جسمانی هستند که ورزشکار برای رشته اختصاصی خود به آنها نیازمند است؛ نمونه این فعالیت ها دویدن، تمرین های با وزنه یا دیگر تمرین های مقاومتی و تمرین های پلیومتریک هستند؛ به عبارت دیگر، در این مرحله ورزشکار تمرین هایی می کند که به توسعه هر یک از توانایی های زیست حرکتی مورد نیاز بیانجامد.

سرد کردن بدن

سرد کردن یا ریکاوری یعنی بازگشت به حالت اولیه برای داشتن توانایی برای انجام تمرین با همان کیفیت و کمیت اولیه . تمرین های مربوط به سرد کردن بدن، موجب کاهش تدریجی حرارت بدن و ضربان قلب و فراهم شدن فرصت برای دفع اسیدلاکتیک از عضلات کار کرده می شود؛ در طول این فعالیت، فرصتی برای مربی و ورزشکار ایجاد می شود تا در پایان جلسه، تمرین ها را بررسی کنند. ریکاوری محدود به پایان جلسه تمرینی نیست بلکه بخشهایی از آن به بعد از پایان جلسه تمرینی و خروج از محل تمرین موکول می شود.

مراحل بازگشت به حالت اولیه

۱- آهسته دویدن یا جاگینگ به مدت ۵ دقیقه

۲- راه رفتن

۳- کشش در اندامهای درگیر مخصوصاً عضلاتی که تحت

فشار کار کرده و ممکن است دچار کوفتگی شوند

۴- ماساژ

۵- دوش بهداشتی ورزشی

۶- تغذیه پرکربوهیدرات

۷- جایگزینی مایعات از دست رفته

۸- استراحت (ریکاوری غیر فعال)

چگونگی آموزش تکنیک های پایه

آموزش مهارت های پایه حرکتی از طریق بازی

بازی های ورزشی

با توجه به سن همراهان و مخاطبان ورزشی آموزش طراحی می گردد اگر با کودکان و نوجوانان سر و کار داشتیم بایستی آموزش و یا اصلاح مهارت های پایه و بنیادی شروع کنیم یعنی مهارت های بنیادی مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن و

گرفتن شی مهارت هایی هستند که کودکان را برای ورزش و بازی کردن آماده می سازد. اما چون کودکان نمی توانند خود به خود مهارت های حرکتی را در خود پرورش دهند، لازم است که به شیوه های گوناگون فرصت کافی در اختیار آن ها قرار گیرد تا بتوانند مهارت های خود را تمرین کنند.

اولین مهارت و حرکت تکنیکی که یک همراه در کانگ فو یاد می گیرد "متو" هست متو یعنی من و تو ، یعنی ما ، یعنی آهنگ وحدت و یکی شدن پیام متو دعوت به وحدت است و انسانها مخاطب واقع می گردند تا با راز ناشناخته ی آنچه که در درونشان به ودیعه گذاشته شده برسند.

در اولین تکنیک خط ۱ (آنا تو) سن سه سرو را اجرا می کند و انسان را تشریح می کند دست چپ اشاره به آسمان ، اشاره به اعتقادات انسان و بعد الهی اوست، دست راست اشاره به زمین ، اشاره به بعد خاکی و لجنی اوست و بین این دو دست شکاف اندیشه اختیار و انتخاب انسان ترسیم می کند. هر تکنیک در سبک کانگ فو توأ روش اجرا و فلسفه خاص خودش را دارد

بگذارید ببینیم ورزشکاران تکنیک های ورزش را چگونه یاد می گیرند. این اطلاعات هنگام طراحی و اجرای تمرین ها برای شما سودمند خواهند بود.

طرح های ذهنی

متخصصان قبلاً فکر می کردند ورزشکاران مهارت هاتی تکنیکی را از راه تدوین طرح های ذهنی ضمن تکرار تمرین یاد می گیرند. این توصیف برای بسیاری از تکنیک های ساده مناسب بود، اما وقتی دانشمندان تکنیک های بسیار پیچیده مثل شوت در بسکتبال، پرتاب توپ در بیسبال و والی در تنیس را مطالعه کرد، متوجه شدند تمامی این پاسخ های گوناگون به نوعی با هم شباهت دارند. به دلیل آنکه هر طرح ذهنی فقط در شرایط مشابه با شرایطی که آن طرح تدوین شده مفید است، برای آنکه مهارت های تکنیکی را به خوبی اجرا کنید، به میلیونها طرح ذهنی نیاز دارید. حتی اگر مغز شما گنجایش کافی برای این همه طرح ذهنی داشته باشد، نمی تواند همیشه طرح درست را متناسب با شرایط بسیاری از ورزش ها که به سرعت تغییر می کنند انتخاب کند. بنابراین، از اعتبار مفهوم یادگیری از راه طرح های ذهنی کاسته شده است.

استخراج قوانین

امروزه، دانشمندان اعتقاد دارند ورزشکاران مهارت های تکنیکی پیچیده را به گونه کاملاً متفاوتی یاد می گیرند. آنها بخش های اصلی اطلاعات را از هر اجرا جدا می کنند تا قوانینی درباره نحوه اجرا در آینده ایجاد کنند. این روش، روش کارآمدی برای توجه به تغییرات زیاد احتمالی در مهارت های ورزشی پیچیده است.

فرایند استخراج اطلاعات از تجربیات خاص برای ایجاد قوانین هدایت رفتار در آینده، روش یادگیری بسیاری از چیزها در انسان هاست. این فرایند، یکی از توانایی های منحصر به فرد مغز انسان است. برای مثال، هنگام یادگیری زبان، معنای همه ترکیب های ممکن کلمات را یاد نمی گیرید، بلکه زبان را از راه فراگیری سلسله قوانینی یاد می گیرید که به شما امکان استفاده از کلمات را به روشی بسیار عملی و خلاق فراهم کند.

هر بار که ورزشکاران مهارت های تکنیکی را تمرین می کنند، مغز آنها در جستجوی استخراج چهار نوع اطلاعات زیر درباره حرکت است:

- ۱- شرایط محیطی و وضعیت ورزشکار در زمان شروع تکنیک .
- ۲- نیازهای حرکت در حال اجرا؛ مثل سرعت، جهت و نیرو .
- ۳- پیامدهای ادراک شده از راه حواس در حین حرکت و بعد از آن .
- ۴- مقایسه نتیجه واقعی با نتیجه مورد نظر با توجه به بازخورد موجود.

برنامه حرکتی

وقتی ورزشکاران به تمرین ادامه می دهند، با استفاده از بازخورد ویژه اصلاح تکنیک خود، این اطلاعات استخراج شده را برای تولید قوانینی کلی که برنامه حرکتی نامیده می شود ترکیب می کنند. برنامه حرکتی مجموعه قوانین پیچیده ای است که هنگام فراخوانی عمل به ورزشکاران اجازه می دهد تا حرکتی را تولید کنند. وقتی حرکت شروع شد، الگوی اصلی حرکت وجود دارد، ولی نمی توان خود الگو را تغییر داد.

برای مثال، هنگام تلاش برای ضربه به توپ بیسبالی که پرتاب شده، وقتی تاب دادن چوب را شروع می کنید، عمل اصلی اجرا خواهد شد، حتی اگر بعداً ببینید توپ خارج از منطقه ضربه است. قبلاً تصور می کردیم وقتی برنامه حرکتی شروع شد، امکان تغییرات جزئی در حرکت، در پاسخ به بازخورد حسی وجود ندارد. اکنون شواهد نشان می دهد پاسخ های جزئی امکان پذیر است. بنابراین، وقتی توپ زن ها متوجه می شوند توپ خارج از منطقه ضربه خواهد بود، می توانند تاب دادن چوب خود را طوری تغییر دهند که به آن برسند.

فراموش نکنید این برنامه حرکتی، فقط طرحی کلی از حرکت است که امکان اجرای حرکات ماهرانه را برای ورزشکاران فراهم می سازد. در حقیقت، برای اجرای حرکت صحیح، ورزشکاران باید جزئیات شرایط خاص را اضافه کنند. بنابراین، یکی از مسئولیت های شمای مربی، کمک به ورزشکاران در تدوین برنامه های حرکتی ورزشکاران اثر می گذارد، از جمله ویژگی های آنها مثل استعداد، میزان بالیدگی و تجربه؛ هوش حرکتی و شناختی آنها؛ ظرفیت توجه و تمرکز آنها؛ و انگیزش آنها. به علاوه، یادگیری آنها تا حد زیادی تحت تأثیر نحوه عمل شما خواهد بود، اینکه چگونه تکنیک را آموزش می دهید، فعالیت های تمرینی را شکل می دهید و چگونه از راه بازخورد، توجه آنها را بر عناصر مهم تکنیک متمرکز می کنید؛ خلاصه اینکه چه اندازه به عنوان مربی مؤثرید.

سه مرحله یادگیری

۱- مرحله ذهنی

وقتی برای اولین بار در حال یادگیری تردستی هستید، هدف شما آن است که بفهمید برای اجرای صحیح تکنیک چه باید بکنید. این کار مستلزم مقدار زیادی فعالیت شناختی است، چون در جستجوی طرحی ذهنی از تکنیکی صحیح هستید. به همین دلیل، اولین مرحله یادگیری ذهنی نامیده شده است. در این مرحله، مغز شما در جستجوی ارتباط هایی بین این تکنیک و فعالیت هایی است که قبلاً آموخته اید.

۲- مرحله تمرین

مرحله بعدی یادگیری مرحله تمرین است. این بدان معنا نیست که در مرحله ذهنی تمرین نکرده اید، چون تمرین کرده اید. در این مرحله، باید زمان بسیار بیشتری نسبت به مرحله ذهنی صرف کنید. انرژی ذهنی لازم برای این مرحله کمتر است.

۳- مرحله خودکار

وقتی به تمرین ادامه می دهید، تکنیک خودکار و خودکارتر می شود. در نتیجه، ظرفیت ذهنی شما آزادتر می شود و می توانید از آن برای تمرکز بر عناصر مهم تر تردستی برای پیشرفت اجرا یا افزودن ابتکار و سبک خاص خود استفاده کنید.

آموزش مهارت های تکنیکی

حالا می توانید به نقش خود به عنوان مربی برگردید. تصور کنید جلسه تمرین خود را با بازی تغییر یافته ای با تأکید بر بهبود بیشتر یک مهارت تکنیکی شروع می کنید. اما وقتی بازی ادامه می یابد، متوجه الگویی از اشتباهات می شوید که به مرور مقدمات و اصول پایه نیاز دارد. بنابراین، بازی را متوقف می کنید و تکنیک را با استفاده از چهار مرحله زیر آموزش می دهید.

مرحله اول: معرفی مهارت تکنیکی

مهارت تکنیکی را با شور و اشتیاق در اعمال و کلمات معرفی کنید. به روشنی و با استفاده از زبانی که ورزشکاران می توانند بفهمند صحبت کنید. ورزشکاران جوانتر به کلمات ساده تر نیاز دارند. همچنین مختصر و کوتاه صحبت کنید. اگر چند تن از ورزشکاران شما بی توجهند مستقیماً به آنها نگاه کنید به آنها نزدیکتر شوید و مودبانه ولی جدی آنها را مخاطب قرار دهید. نام آنها را صدا کنید و از آنها بخواهید توجه کنند. اگر این کار موثر نبود آنها را به جایی که نتوانند جلسه را به هم بزنند ببرید. پس از پایان صحبت یا در زمان مناسبی هنگام تمرین با این ورزشکاران صحبت کنید. ذکر نام مهارت های تکنیکی مهم است به این دلیل که می توانید به سرعت به آنها اشاره کنید. اگر مهارتی بیشتر با نام معینی شناخته شده، آن نام را استفاده کنید.

مرحله دوم: نمایش و توضیح مهارت تکنیکی

نمایش و توضیح، دو روش اصلی کمک به ورزشکاران برای کسب طرح ذهنی ویژه یک تکنیک به شمار می روند. کسی باید تکنیک را نمایش دهد که بتواند آن را ماهرانه اجرا کند و مورد تحسین ورزشکاران باشد. نمایش و توضیح موثر شامل سه مرحله است:

۱- نمایش و توضیح

۲- ارتباط دادن تکنیک جدید با تکنیکهای قبلی

۳- بررسی اینکه آیا ورزشکاران تکنیک را کاملاً فهمیده اند

مرحله سوم: واداشتن ورزشکاران به تمرین مهارت تکنیکی

ورزشکاران باید بلافاصله پس از نمایش و توضیح تکنیک، تمرین را آغاز کنند. این کار مستلزم اتخاذ تصمیم مهمی از سوی شماست: آیا ورزشکاران باید کل تکنیک را تمرین کنند یا شما باید آن را به چند جزء تقسیم کنید؟ در تکنیک های پایه بهتر است که در ابتدا تکنیک را به چند بخش تقسیم کرد و به صورت جداگانه مهارت شخص را در اجرا بالا برد سپس تکنیک را کامل کرد.

در صورتی که ورزشکاران می توانند تکنیکها را به صورت کاملاً بی خطر انجام دهند، به آنها آموزش دهید چگونه خودشان این تکنیکها را تمرین کنند.

هفت اصل تمرین مهارت تکنیکی:

۱- ورزشکاران را به تمرین تکنیک مناسب وادارید

۲- به محض آنکه ورزشکاران توانایی اجرای تکنیک در شرایطی مشابه شرایط بازی را پیدا کردند آنها را به تمرین در این شرایط وادارید

۳- هنگام آموزش تکنیکهای جدید، تمرینها را کوتاه و مکرر انجام دهید .

۴- از زمان تمرین موثر استفاده کنید .

۵- از امکانات و وسایل استفاده مطلوب کنید .

۶- مطمئن شوید ورزشکاران در هر تمرین میزان موفقیت مناسبی را تجربه می کنند

۷- در تمرین سرگرمی و تفریح ایجاد کنید.

مرحله چهارم: اصلاح اشتباهات

برای یادگیری صحیح تکنیک ، تمرین تنها کافی نیست. برای مفید و ثمربخش بودن تمرین باید برای اصلاح اشتباهات به ورزشکاران خود دو نوع اطلاعات بدهید:

- نحوه اجرای فرد در مقایسه با اجرای صحیح

- نحوه تغییر اجرای نادرست و نزدیک شدن به اجرای مورد نظر

هر دو دسته اطلاعات را بازخورد می نامند.

وقتی که ورزشکار چند اشتباه تکنیکی انجام می دهد، بهترین کار آن است که خطاها را یکی یکی اصلاح کنید و باید اطلاعاتی ساده و دقیق درباره اینکه چگونه می توان اجرا را بهتر کرد بدهید. از بازخوردهای سمعی و بصری استفاده کنید.

روش های یادگیری افراد فرق می کند. برخی افراد بیشتر از توضیحات باره نحوه پیشرفت استفاده می کنند درحالی که برخی دیگر به نمایش نیاز دارند.

و در پایان: پایه ترین تکنیک یا ضربه دست در سبک کانگ فو توآ ۲۱ ضربه متو (مشت مستقیم) و در ضربات پا تکنیک کی یتو (ضربه پا از روبرو) می باشد. که اگر هنرجو به صورت کامل و بی نقص در اجرای این دو تکنیک موفق شود، اجرای دیگر تکنیک ها آسان خواهد بود.

چگونگی آموزش تکنیک های پیشرفته

تمامی کلیات در بخش قبل بیان شد. شخص برای اجرای تکنیک های پیشرفته می بایستی تمامی مراحل را حتی شده به عنوان ترفندهای بازی و یا بخش بخش کردن تکنیک و تکرار و تمرین پشت سر بگذارد، تنها نکته قابل توجه در آموزش تکنیک های پیشرفته این است که مربی به عنوان شخص آموزش دهنده باید خود در درجه اول تکنیک را به صورت کامل اجرا کند همانطور که در قسمت قبل هم اشاره شد، هنرجو باید تکنیک را به صورت کامل مشاهده کند، در غیر این صورت آموزش مربی با خطا همراه است. استفاده از فیلم هنرجویان و اساتید دیگر که اجراهای بی نقص دارند میتواند کمک زیادی به مربیان در آموزش تکنیک های پیشرفته کند.

چگونگی آموزش مبارزات

بسیاری از تکنیک ها و تمرینات رشته های مختلف رزمی مشابه است اما هر یک از آنها ترکیب مخصوصی از مهارت ها را در خود جای داده اند. برخی از آنها مثل کاراته بر حرکات پویا، دقیق و مستقیم تأکید دارند و برخی همچون آیکیدو تکنیک های نرم تر، آهسته تر و پیوسته تر را به کار می گیرند. هر یک از رشته های رزمی به میزان خاصی از توانایی های بدنی شامل قدرت بدنی، انعطاف پذیری (به ویژه در ناحیه لگن)، هماهنگی عضلات و استقامت نیاز دارد.

در کانگ فو و مبارزات کانگ فو محدودیت ها شامل اجرای تکنیک ها نیست بلکه محدودیت فقط نقاط اثبات ضربه است. به عنوان مثال ضربه به نقاط و اعضای حیاتی مثل سر و نای، ستون فقرات، اندام جنسی، ممنوع است.

اما در بکارگیری تکنیک های دست، پا هم به صورت ضربه ای و هم گلاویز شدن مانند کشتی و جودو آزاد هستند. روش اجرای ضربات در حالت مبارزه متفاوت از وضعیت کلاسیک است به گونه ای که ما در اجرای خطوط تکنیکی ضربات را اجرا میکنیم، نمیتوانیم به همان روش مبارزه کنیم. در اجرای تکنیک های مبارزه ای، سرعت عمل، بسته بودن گارد در هنگام اجرای ضربات پا و مواردی که در ادامه اشاره میشود اهمیت زیادی دارد.

مراحل و روند یه مبارزه صحیح

۱- وسایل مبارزه: لباس مناسب، نه تنگ و نه گشاد، وسایل محافظتی و ایمنی کلاه، (کاپ برای آقایان، ناشیم برای بانوان) دستکش کانگ فو از اصلی ترین وسایل ضروری برای مبارزه است.



- ۲- آماده بودن بدن: شما وقتی می توانید به مبارزه پردازید که بدنی آماده داشته باشید و بدنی آماده نمی شود مگر با تمرینات مداوم و این تمرینات مداوم علاقه و پشتکار می خواهد. یک رزمی کار همیشه با سستیها، فرسنگ ها فاصله دارد.
- ۳- تمرکز فکر: وقتی وارد میدان مبارزه می شوید باید تمام فکرتان را جمع کرده فقط به مبارزه فکر کنید و حریف، زیرا شما در مقابل یک جسم بیجان نایستاده اید، کسی که در مقابل شماست یک ورزشکار می باشد و فکر می کند و جسمی آماده دارد و ممکن است از یک لحظه ی غفلت شما استفاده کند و شما را غافل گیر کند.
- ۴- دید خوب: دید در مبارزه یک اصل مهم می باشد، شما با دید خوب می توانید ضربه حریف را دفاع کرده و یا جا خالی بدهید، و یا در یک لحظه با دیدی خوب می توانید ضربه ی سرنوشت سازی به قسمت حساس بدن حریف وارد سازید و این مهارت از طریق تمرین با «میت»، «کیسه» به خصوص «گلابی بوکس» به دست می آید.
- ۵- دفاع: همیشه باید گاردتان بسته باشد و آمادگی تغییر مکان داشته باشید و هر ضربه حریف باید به گارد بسته ی شما برخورد کند یا با جا خالی به شما برخورد نکند. بنابه گفته اساتید، «دفاع بهترین حمله می باشد» تکنیک های دفاعی را تقویت کنید.
- ۶- مبارزه با تمام قدرت: مبارزه ی شما یا قراردادی می باشد و وقت معینی دارد و یا باید در هر لحظه، آماده ی مبارزه باشید. شما باید در هر صورت از تمامی قدرت و تکنیک خود برای انداختن حریف استفاده نماید، زیرا اگر چنین کاری را نکنید حریف استفاده کرده و شما را خواهد انداخت. باید شما چنان عمل کنید که بعد از اتمام مبارزه از فرط خستگی نتوانید روی پا بایستید.
- ۷- سرعت: سرعت، به وجودآورنده ی قدرت می باشد، برای مثال اگر دو جسم هم وزن یکی با سرعت زیاد و دیگری با سرعت اندک به کیسه بوکس اصابت کنند، جسمی که سرعت زیاد داشته کیسه را بیشتر تکان می دهد، پس سرعت در مبارزه بسیار مفید می باشد. و ضربه ای که با سرعت زیاد اصابت نماید تأثیری، به مراتب زیادتر خواهد داشت.

- ۸- هایس : یعنی دادن هوا به بیرون همراه با صدای خشم، در موقع زدن ضربه و دو خاصیت مفید دارد، یکی قدرت می آورد و دیگری حواس حریف را پرت نموده و او را ترسانده، برای شما موقعیت ضربه را فراهم می آورد.
- ۹- رقص پا : همیشه مانند کشتی که در دریای طوفانی متلاطم می باشد تغییر مکان داده و موقعیت ضربه زدن را از حریف سلب نماید. شما با رقص پا لحظه ای در سمت راست حریف و لحظه ای در سمت چپ و در یک لحظه در مقابل حریف خواهید بود و با این عمل حریف را خسته کرده در نتیجه نمی تواند ضربه ای به طرف شما پرتاب نماید و اگر هم پرتابی انجام گیرد به شما اصابت نخواهد کرد.
- ۱۰- ضربه زدن به قسمت‌های حساس بدن : از ضربه زدن بیهوده بپرهیزید ، چون در صورت ادامه مسابقه خسته می شوید. باید ضربه هایی که به حریف می زنید حساب شده باشند؛ یعنی به جای ده ضربه بیهوده، سعی کنید یک ضربه کاری و مؤثر را بر قسمت‌های حساس بدن و نه قسمت های ممنوعه حریف وارد کنید، در غیر این صورت مبارزه شما طولانی خواهد شد .
- ۱۱- بدن خود را با بدنسازی های ضربه ای محکم کنید و تاب ضربه پذیری بدن را افزایش دهید.
- ۱۲- در یک جمله : مبارزه بایستی نشأت گرفته از احساس شما باشد. همیشه به دنبال یاد گرفتن باشید. «یک رزمی کار خوب باید از روی احساس ضربه بزند نه از روی عصبانیت»

چگونگی آموزش نکات ایمنی و بهداشتی

بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیط‌های ورزشی

بهداشت ، علم حفظ تندرستی است و در باره ی مراقبت از بدن و اصول یک زندگی سالم بحث می کند و هدف آن حفظ سلامتی بدن (جسمی، فکری ، اجتماعی ، معنوی) و پیشگیری از مبتلا شدن به بیماریهاست.

بهداشت ورزشی چیست ؟ به وجود آوردن شرایط و عواملی را گویند که در نتیجه ی آن ورزشکاران بدون هیچ گونه آسیب دیدگی شروع به ورزش کنند و در حین و بعد از ورزش احساس هیچگونه ناراحتی نکنند . ورزش اصول بهداشتی خاص خود را دارد که رعایت آنها از بروز عواقب خطرناک جلوگیری می کند و مهم است بدانیم چگونه ورزش کنیم تا بتوانیم برای کارهایی که در آینده باید انجام دهیم توانایی داشته و آسیب کمتری ببینیم و زود خسته نشویم.

هنگام ورزش باید به نکات زیر توجه کامل داشت:

- ۱- لباس ورزشی نباید از جنس پلاستیکی باشد تا از تبادل هوا جلوگیری نماید و در نتیجه باعث افزایش دمای بدن گردد.
- ۲- لباس نباید تنگ باشد . در قسمت‌های مچ دست و پا از جنس کش استفاده نگردهد . در هوای سرد از کلاه یا پیشانی بند استفاده شود.

- ۳- کفش ورزشی باید راحت و دارای قوس مناسب با کف پا باشد و از یک کفه اضافی در کفش استفاده گردد. کفش نباید تنگ و یا گشاد باشد. از کفش های ورزشی بدون پاشنه، میخ دار و یا استوک دار روی آسفالت و یا سالن استفاده نکنیم. حتما باید هنگام ورزش از جوراب ورزشی استفاده کنیم.
- ۴- بدن ورزشکار باید هنگام تمرین تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعرق به آسانی صورت گیرد.
- ۵- لباس تمرین بعد از ورزش باید شسته شود و از پوشیدن لباس دیگران جدا خودداری گردد، زیرا در غیر اینصورت ممکن است، باعث انتقال بیماری شود.
- ۶- یک ورزشکار باید حوله، لیوان و لباس گرم اختصاصی داشته باشد.
- ۷- در هنگام بیماری تا زمانی که بهبودی حاصل نشده ورزشکار حق شرکت در فعالیت ورزشی را ندارد.
- ۸- در هنگام آسیب دیدگی به خصوص ضربه ی سر یا ستون فقرات، باید فعالیت را قطع کرد.
- ۹- در هنگام ورزش اگر دچار حالت تهوع، سر گیجه یا درد های عضلانی شدید، باید فعالیت را قطع کرد
- ۱۰- قبل از فعالیت های ورزشی با استفاده از حرکات نرمشی، بدن را خوب گرم کرد و پس از فعالیت ورزشی باید بدن را سرد و به حالت اولیه برگرداند.
- ۱۱- پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار گرفت و یا آب سرد زیاد نوشید تا دچار سرما خوردگی نگردید. ۱۲ - بلافاصله بعد از غذا نباید ورزش کرد.

گرم کردن و آماده سازی بدن پیش از تمرین و مسابقات ورزشی

هر جلسه تمرین ورزشی به سه مرحله تقسیم می شود:

گرم کردن : گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از تمرین اصلی یا ورزش انجام می شود.

گرم کردن برای رسیدن به هدف های زیر انجام می شود:

۱- آمادگی بدنی ۲- پیشگیری از آسیب های ورزش ۳- آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن : گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی

-گرم کردن عمومی : شامل حرکاتی است که بدن را به طور کلی و عمومی گرم می کند و در کلیه رشته های ورزشی انجام می شود و با فنون و مهارت هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود مستقیما ارتباط ندارد.

گرم کردن عمومی سه مرحله دارد:

۱- راه رفتن و دو نرم ۲- نرمش های عمومی یا سوئدی ۳- کشش

-گرم کردن اختصاصی : گرم کردن اختصاصی مرور فن و مهارت هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد . برای مثال : در رشته کانگ فو هنرجویان پس از گرم کردن عمومی . چند تکنیک متو و کیتو و تکنیک های دورانی را انجام می دهند یا در بازی بسکتبال بازیکنان چند بار انواع دریبل و پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می کنند.

مدت گرم کردن

گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می شود:

- ۱- شرایط محیطی : هر قدر هوا سرد تر باشد مدت گرم کردن باید بیشتر باشد ، بنابراین در مناطق و فصل های گرم یا معتدل مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و در هوای سرد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه توصیه می شود.
 - ۲- لباس ورزشکار : میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن موثر است بنابراین بهتر است ورزشکار در هنگام سردی هوا با لباس گرم کن به نرمش بپردازد تا بدنش بهتر و سریعتر گرم شود و همچنین می تواند در هنگام تمرین یا مسابقه از تعداد لباس خود بکاهد اما باید پس از تمرین یا مسابقه دوباره گرم کن به تن کند.
 - ۳- میزان آمادگی فرد : هر قدر آمادگی فرد بیشتر باشد مدت گرم کردن کم تر است و بر عکس. ورزشکاران قهرمان نیز از اهمیت گرم کردن نباید غافل باشند .
 - ۴- نوع تمرین : هر چقدر مدت تمرین اصلی بیشتر باشد ، مدت گرم کردن نیز باید بیشتر باشد.
 - ۵- سن : با افزایش سن، نرمش و انعطاف پذیری کاهش می یابد بنابراین باید به مدت گرم کردن افزود.
 - ۶- مقدار آسیب دیدگی: اگر ورزشکار سابقه آسیب دیدگی و ضرب دیدگی در یک ناحیه خاص داشته باشد لازم است آن را بیشتر گرم کند.
 - ۷- شدت گرم کردن : شدت گرم کردن به میزان آمادگی فرد بستگی دارد . برای مثال : گرم کردن کافی از نظر مدت و شدت برای قهرمان شنای المپیک باعث خستگی و درماندگی شناگر عادی و تفریحی می شود.
- اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد:

- ۱- تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود.
- ۲- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش های داخلی بدن را افزایش دهد . اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت .
- ۳- برای اینکه گرم کردن مفید و موثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی یا مسابقه باید کوتاه باشد ، اگر چه ممکن است اثر گرم کردن ۴۵ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند اما برای دست یابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۱۵ دقیق بیشتر باشد.
- ۴- گرم کردن عمومی: عضلات بزرگ و حرکات کلی را در بر می گیرد نه حرکات ظریف و عضلات کوچک را.
- ۵- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۶۰ تا ۸۰ درصد اکسیژن مصرفی متغیر است.

۶- کشش: کشش یکی از اجزای حیاتی و جدانشدنی گرم کردن است. کشش؛ انعطاف پذیری را افزایش می دهد و عضلات؛ مفاصل و رباطها را برای تمرین شدید آماده می کند بنابراین کشش احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد چون بسیاری از آسیبها در نتیجه عدم نرمش و انعطاف پذیری ایجاد می شود تمرینات کششی کلیه گروههای عضلات اصلی و مفاصل بدن را در بر می گیرد. در کشش صحیح بدن ثابت و بی حرکت باقی می ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد. برخی کشش را بیش از حد لازم انجام می دهند چون عقیده دارند کشش بیش از حد نرمش و انعطاف پذیری را بیشتر افزایش می دهد. کشش بیش از حد به عضلات و زردپی ها آسیب می رساند و در ضمن دردناک و بی فایده است

بنابر نظر انجمن پزشکی ورزش استرالیا برای رعایت موارد ایمنی در هنگام کشش، ۸ اصل را باید رعایت کرد:

- ۱- پیش از کشش بدن را گرم کنیم.
- ۲- کشش را قبل و بعد از تمرین انجام دهیم.
- ۳- کشش را به آهستگی و آرامی انجام دهیم.
- ۴- هرگز حرکت ناگهانی و شدید انجام ندهیم.
- ۵- کشش را تا سر حد تنش یا ناراحتی انجام ندهیم؛ و هرگز احساس درد نکنیم.
- ۶- در هنگام کشش نفس را حبس نکنیم و به آهستگی به تنفس ادامه دهیم.
- ۷- کشش را در کلیه گروههای عضلات اصلی انجام دهیم.
- ۸- هر حرکت کششی را، بطور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه ثابت نگه داریم.

۲- فعالیت ورزشی: فعالیت ورزشی بخش اصلی تمرینات را شامل می شود که بیشترین مدت زمان را به نسبت دو بخش دیگر (گرم کردن و سرد کردن) به خود اختصاص می دهد.

۳- سرد کردن:

تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین یا مسابقه انجام می شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می تواند متغیر باشد. ترتیب انجام دادن حرکات، درست برعکس گرم کردن است که مراحل اجرای آن قبلاً ذکر گردیده است
شدت سرد کردن: تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد یعنی با شدت کم آغاز می شود و این شدت مرتباً کمتر می شود.

فصل دوم: رهبری کلاس (تیم) و ارزیابی هنرجو

نحوه ارتباط با ورزشکار

مربیگری سراسر ارتباط است. مربیان موفق در ارتباطات مهارت دارند. عدم موفقیت مربیان ناموفق به دلیل نداشتن دانش کافی در ورزش نیست بلکه به علت مهارت های ارتباطی ضعیف آنهاست. به عنوان مربی باید در موقعیت های متعددی ارتباط مؤثر برقرار کنید. این موقعیت ها عبارتند از: گفتگو با والدین ورزشکار درباره علت حذف او از تیم، توضیح درباره نحوه اجرای مهارتی پیچیده برای ورزشکار، معرفی تیم خود در گردهمایی حمایتی مدرسه، گفتگو با داوری که مطمئن هستید تصمیم اشتباه بوده است. ارتباطات مؤثر در مربیگری کارآمد اهمیت اساسی دارد، چنانچه در ازدواج، پرورش فرزند و شغل نیز چنین است.

سه جنبه ارتباط

اول آنکه ارتباط تنها شامل ارسال پیام نیست، بلکه دریافت پیام را نیز شامل می شود. معمولاً، مربیان بیشتر به مهارت در سخنرانی معروف اند تا مهارت های شنیدن. اما چنانچه حتماً می دانید مربیان باید نه تنها در فرستادن پیام های روشن و مفهوم ماهر باشند، بلکه باید در شنیدن و فهمیدن آنچه ورزشکاران متقابلاً می گویند نیز مهارت داشته باشند.

دوم، ارتباط متشکل از پیام های کلامی و غیر کلامی است. حالت های خصمانه، ابراز خوشحالی با حالت چهره، حرکات مرعوب کننده، و کارهایی حاکی از مهربانی همه شکل هایی از ارتباط غیر کلامی اند. تخمین می زنند بیش از ۷۰ درصد ارتباطات غیر کلامی اند. این مطلب تأییدی است بر مشاهدات پیشین مبنی بر آنکه آنچه می گویی به اندازه آنچه می کنی اهمیت ندارد.

سوم، ارتباط دو بخش دارد: محتوا و عواطف. محتوا عبارت از مفهوم پیام است و عواطف عبارت است از احساس شما نسبت به آن. معمولاً، محتوا به صورت کلامی و عواطف به صورت غیر کلامی ابراز می شوند. حفظ تسلط بر محتوا و عواطف پیام در ورزش های رقابتی چالش جدی مربیان است. مربیان، معمولاً در فرستادن پیام بیش از دریافت آن، در بیان منظور به صورت

کلامی بیش از غیرکلامی و در تسلط بر محتوای پیام بیش از عواطف آن مهارت دارند. آیا این ویژگی ها در شما هم صادق است؟ اگر چنین است با تمرین و تلاش می توانید مهارت های شنیدن، ارتباط غیرکلامی و ابراز عواطف خود را بهبود بخشید.

چرا گاهی ارتباط ناکارآمد است

علت های ناکارآمدی ارتباط بین مربی و ورزشکار:

- ۱- محتوایی که مربی می خواهد مبادله کند، مناسب موقعیت نیست.
- ۲- آنچه مورد نظر مربی است منتقل نمی شود. علت فقدان مهارت های کلامی و غیرکلامی است که برای ارسال پیام لازم است.
- ۳- ورزشکار پیام را دریافت نمی کند، زیرا توجه ندارد.
- ۴- ورزشکار فاقد مهارت کافی در شنیدن یا دریافت غیرکلامی است. محتوای پیام را سوء تعبیر می کند یا آن را نمی فهمد.
- ۵- ورزشکار محتوای پیام را می فهمد، اما منظور پیام را سوء تعبیر می کند
- ۶- پیام هایی که مربی در زمان های مختلف می فرستد با هم مغایرت دارند. ورزشکار در مورد مفهوم پیام سردرگم می شود.

ارتباط سازگار

ثبات در ارتباط مربیگری یا هر کار دیگر چالش است، زیرا هر یک از ما مربی دمدمی مزاج کوچکی در خود داریم. بسیار ساده است که دیگران را به چیزی موعظه کنیم و خود کار دیگری کنیم یا یک روز کاری بکنیم و روز بعد مخالف آن را انجام دهیم. در واقع ممکن است به صورت کلامی چیزی بگویید و به صورت غیر کلامی چیز متفاوتی ابراز دارید. وقتی جوان ترها این پیام های جورواجور را دریافت می کنند، سردرگم می شوند و در اعتبار شما تردید می کنند.

مهارت گوش دادن

هر چند شنیدن آسان به نظر می رسد، اما بسیار دشوار است. مربیان گاهی به ضعف در شنیدن متهم می شوند. ضعف مهارت در شنیدن فرایند ارتباط را مختل می کند. برای مثال، ورزشکاران پس از ناکامی مکرر در تلاش برای صحبت کردن با شما، به راحتی گفتگوی با شما را رها می کنند و کمتر محتمل است که دیگر به حرف شما گوش کنند.

برقراری ارتباط غیر کلامی

ارتباط غیر کلامی یا چیزی که آن را زبان بدن هم می گویند به پنج دسته تقسیم می شوند:

- حرکات بدن: ژست ها و حرکت دست، سر، پا و تمام بدن، خم کردن سر، چین پیشانی و تغییر نگاه اطلاعات زیادی را مبادله می کنند.
- ویژگی های ظاهری: شامل فیزیک، جذابیت، قد، وزن، بوی بدن و جز آن.
- رفتارهای تماسی: شامل دست به شانه زدن، دست کسی را گرفتن، دست را روی شانه ورزشکار گذاشتن و مانند آنها.
- ویژگی صدا: شامل کیفیت صدا، تن، آهنگ، نوسان صدا و جز آن.

- وضعیت بدن :شامل فاصله بین شما و دیگران و وضعیت بدن شما نسبت به آنها.

هر یک از اعمال شما حین فعالیت ورزشی یا خارج از آن نوعی ارتباط غیرکلامی است، که همیشه هم خوب نیست. شاید یکی از مهمترین چیزهایی که با اعمال خود انتقال می دهید، احترام یا بی احترامی به مردم و ورزش باشد. طرز راه رفتن، رفتار با دیگران، حرکات و اشارات و آنچه می گویند و آن گونه که می گویند همه نگرش های شما را درباره روحیه ورزشکاری و انسان های دیگر انتقال می دهد. ورزشکارانی که به شما می نگرند و احترام زیادی برای شما قایل اند، هر کاری که می کنید بر آنها تأثیر می گذارد. اعمال شما به ورزشکاران چیزهایی فراتر از مهارت ها و مقررات ورزشی می آموزد. اگر می خواهید ورزشکارانتان روحیه ورزشی خوبی نشان دهند، تنها گفتن کافی نیست، باید به آنها نشان دهید!

چگونگی ارزیابی هنرجو

تعیین عوامل مورد نیاز ورزشی

عوامل مورد نیاز در ورزش یا رشته های مختلف ورزشی را بر اساس متغیرهای زیر (عامل کلیدی 1 ، عامل مهم 2 ، عامل به نسبت مهم 1 ، عامل به نسبت غیرمهم و عامل بی ربط) تعیین کنید. در ارزیابی خود، اهمیت هر متغیر را برای یک مسابقه عادی و همچنین در رابطه با توانایی ورزشکار در نگهداری بار تمرینی برای چند هفته یا چند ماه در نظر بگیرید.

پارامترها	عامل کلیدی	عامل مهم	عامل به نسبت مهم	عامل به نسبت غیر مهم	عامل بی ربط
توان بی هوازی بی لاکتیک					
ظرفیت بی هوازی لاکتیک					
توان بی هوازی لاکتیک					
ظرفیت بی هوازی لاکتیک					
توان هوازی					
استقامت هوازی					
قدرت بیشینه					
قدرت نسبی					
استقامت قدرت					
توان					
سرعت					
هماهنگی چابکی					
انعطاف					

					حس هنری
					حس حرکتی
					کنترل وزن
					مهارت ها
					تاکتیک های فردی
					تاکتیک های گروهی
					پردازش اطلاعات
					تصمیم
					هدف گذاری
					تصویرسازی ذهنی
					کنترل حواس پرتی
					کنترل هیجانی

ارزیابی ورزشکار (ورزشکاران) یا گروه ورزشی

با استفاده از اطلاعات هنجار شده (استاندارد) با نتایج آزمون ها و یا بر اساس بهترین قضاوت شخصی خود (مربی) وضع واقعی ورزشکار، ورزشکاران یا گروه را با استفاده از شاخص های زیر ارزیابی کنید. عالی، خوب، متوسط، ضعیف.

ضعیف	متوسط	خوب	عالی	پارامترها
				توان بی هوازی بی لاکتیک
				ظرفیت بی هوازی لاکتیک
				توان بی هوازی لاکتیک
				ظرفیت بی هوازی لاکتیک
				توان هوازی
				استقامت هوازی
				قدرت بیشینه
				قدرت نسبی
				استقامت قدرت
				توان
				سرعت
				هماهنگی چابکی
				انعطاف

				حس هنری
				حس حرکتی
				کنترل وزن
				مهارت ها
				تاکتیک های فردی
				تاکتیک های گروهی
				پردازش اطلاعات
				تصمیم
				هدف گذاری
				تصویرسازی ذهنی
				کنترل حواس پرتی
				کنترل حواس پرتی
				کنترل هیجانی

تجزیه و تحلیل تکنیکی

در کانگ فو توأ همراهان پیوسته مورد ارزیابی و تجزیه و تحلیل فنی واقع می گردند در این تجزیه و تحلیل تکنیکی مربیان همراهان و ورزشکاران را از لحاظ کیفیت اجرا و اصولی که می بایستی در اجرای فنون رعایت نمایند مورد بررسی قرار می دهند همان چیزی که در آزمونهای فنی برای ارتقای همراهان لحاظ می شود. که در ذیل به پاره ای از این اصول که در این کنکاش و تجزیه و تحلیل مد نظر مربیان و راهدانان قرار می گیرند اشاره می شود.

- ۱- تکنیک اجرا شده همراه از فرم اجرای صحیح برخوردار هست؟
- ۲- آیا تکنیک اجرا شده از کیفیت و نیروی لازم در اجرا برخوردار هست؟
- ۳- در اجرای تکنیک از عکس العمل های لازم استفاده میشود یا نه؟
- ۴- در اجرای تکنیک ها از وزن بدن بهره کافی برده می شود؟
- ۵- تکنیک اجرا شده از دامنه حرکت مطلوبی برخوردار هست؟
- ۶- تکنیک اجرا شده از حس درونی و هماهنگی لازم اندامهای مختلف برخوردار هست؟
- ۷- آیا تکنیک یا فنون مورد نظر از شوک و شتاب لازم برخوردار هست؟
- ۸- آیا در اجرا تکنیک ها انتقال نیرو و هدایت آن به نقطه اثر نیرو به انجام می رسد؟
- ۹- آیا تکنیک ها از ثبات لازم برخوردار هست؟
- ۱۰- ترتیب و توالی تکنیک ها در اجرا رعایت می شود؟

۱۱- در اجرای تکنیک ها تقسیم انرژی رعیت می شود؟

تجزیه و تحلیل تاکتیکی

تاکتیک ها، راهبردها و طرح ها

مفهوم تاکتیک در ورزشهای انفرادی با مفهوم تاکتیک در ورزشهای گروهی متفاوت است تاکتیک به معنی کار گروهی کوتاه مدت است مثلا ضربات ایستگاهی در فوتبال ، اما در ورزشهای انفرادی تاکتیک به معنی نحوه و شرایط بکار گیری تکنیک در زمانهای مختلف است.

تاکتیک طرح یا نقشه ای برای کسب امتیاز در مبارزه است .این تاکتیک ممکن است انفرادی یا تیمی باشد .به علاوه، بسیاری از مربیان به طرح بازی اشاره می کنند که کاربرد راهبرد تیم در مبارزه ای خاص با تأکید بر استفاده از مجموعه تاکتیک های ویژه یا وظیفه بازیکنان برای دفاع یا سد کردن حریفان معین است.

مثلث تاکتیکی

از بعد تاکتیکی، به مبارزه ورزشی به عنوان سلسله مسائلی که باید شما و بازیکنانتان حل کنید بیندیشید .اتخاذ تصمیم های خوب تاکتیکی برای حل این مسائل، مستلزم مجموعه پیچیده ای از مهارت های تاکتیکی است که عبارتند از:

- خواندن بازی یا تشخیص موقعیت .
 - به دست آوردن اطلاعات لازم برای اتخاذ تصمیم تاکتیکی صحیح.
 - استفاده از مهارت های تصمیم گیری .
- این سه جزء مثلث تاکتیکی را تشکیل می دهند. بازیکنان با مهارت های تاکتیکی عالی از شعور بازی خوبی برخوردارند . مهارت های تاکتیکی عبارت اند از تصمیم گیری های بازیکنان برای استفاده از مهارت های تکنیکی مختلف در شرایط معین هنگام مبارزه به منظور حداکثر رساندن احتمال موفقیت خود.
- مهارت های تاکتیکی همچنین شامل تصمیم هایی است که شما با بازیکنانتان قبل از شروع و هنگام بازی درباره قرارگیری در موقعیت های حمله و دفاع اتخاذ می کنید؛ مثل تصمیم گیری دوندۀ ۱۵۰۰ متر برای دویدن در جلوی گروه، انتقال خط دفاعی فوتبال به راست و حمله بازیکن تنیس به سمت تور .مهارت های تاکتیکی همچنین شامل تصمیم گیری های مربوط به وضعیت بازی است؛ در فوتبال آمریکایی، ممکن است تصمیم بگیریید دونده ای را که در فکر حمله به سمت شما نیست، گول بزنید، به سمت خود بکشانید و سپس پاس بدهید، زیرا متوجه می شوید که مدافعان منتظر اولین علامت دونده برای حمله شدید به خط تجمع اند.

تشخیص موقعیت

برای حل مسائل در یک مسابقه، ورزشکاران شما ابتدا باید تشخیص دهند چه مسائلی وجود دارد .این کار بسیار ساده به نظر می رسد؛ اما اغلب ورزشکاران به حدی در وقایع لحظه به لحظه مسابقه غرق می شوند که نمی توانند مسائل را درک کنند .

نقش مهم مربیگری که اغلب توجهی به آن نمی شود، کمک به ورزشکاران در کسب مهارت های شناختی برای تشخیص مسائلی است که در مسابقه با آن روبه رو می شوند. در ورزش، این مهارت های شناختی را توانایی تشخیص موقعیت می نامیم و آنها از جمله عوامل مهمی اند که ورزشکاران برجسته را از ورزشکاران نسبتاً برجسته جدا می کنند.

مهارت های شناختی

متخصصان دریافته اند بازیکنان برتر، نحوه خواندن موقعیت را یاد می گیرند. این توانایی مستلزم مهارت های شناختی ادراک، توجه و تمرکز است. با استفاده مؤثر از این مهارت ها برای تشخیص موقعیت، ورزشکاران اطلاعاتی برای تصمیم گیری درست درباره اینکه چه مهارت تکنیکی و تاکتیکی را استفاده کنند به دست می آورند. به علاوه می توانند عمل و پاسخ به آن را بسیار زودتر از ورزشکار با مهارت کمتر، پیش بینی کنند

ورزشکاران بسیار ماهر با توجه به سال ها تجربه در موقعیت های مشابه از وضعیت بدن حریف، ارتباط بین حریفان و احتمال نتیجه گرفتن از تاکتیک معین برای پیش بینی عمل حریف و بنابراین دادن پاسخ صحیح استفاده می کنند.

پس از آنکه بازیکنان شما از نشانه هایی که باید به آنها توجه کنند و همچنین پاسخ های تاکتیکی ممکن که در آن شرایط باید انجام دهند، آگاهی پیدا کردند، باید به بهبود مهارت های توجه و تمرکز آنها کمک کنید.

یکی از مهمترین عوامل اثرگذار بر توجه و تمرکز حالت انگیزتگی ورزشکار است. وقتی ورزشکاران برای بازی به اندازه مطلوب انگیزتگی می شوند، تمرکز آنها در آن شرایط به نشانه های مربوط محدود می شود. اما وقتی انگیزتگی بسیار زیاد است، خصوصاً زمانی که ورزشکار مضطرب است یا می ترسد، توجه بسیار محدود می شود یا به طور درونی به افکار ترس و عدم اعتماد به نفس جلب می گردد. در نتیجه، ورزشکار تمام نشانه های مربوط در آن موقعیت را ادراک نمی کند و این امر بر مهارت های تکنیکی و تاکتیکی اش اثر نامطلوبی به جا می گذارد.

افزایش توجه و تمرکز

- زمانی که ورزشکاران در مراحل اولیه یادگیری مهارت هاینند، عوامل مزاحمی را که هنگام تمرین باعث حواس پرتی می شوند به حداقل برسانید؛ اما وقتی مهارت های تکنیکی را به خوبی یاد گرفتند، عواملی مخلاً بازی مشابه وارد کنید تا معطوف کردن توجه و تمرکز را تمرین کنند.

- وقتی ورزشکاران در حال بازی هستند، با صحبت های خود حواس آنها را پرت نکنید. توصیه ها و اطلاعات را در زمان استراحت و تمرین مطرح کنید.

- به ورزشکاران خود در تشخیص آنچه باید به آن توجه کنند و آنچه باید از رده خارج کنند کمک کنید، یعنی ایجاد یا انتظارات از آنچه باید در شرایط مختلف جستجو کنند «مجموعه نگرش»

- برای پیش از مسابقه برنامه هایی را تهیه و تمرین کنید که ورزشکاران شما را برای تمرکز آماده می کند.

- به بازیکنان خود آموزش دهید فقط زمانی که در عمل مورد نظر فاصله استراحت وجود دارد، بازی خود را تجزیه و تحلیل کنند. در غیر اینصورت، توجه آنها بر عمل متمرکز نخواهد شد.

- وقتی بازیکنان بازی خود را تحلیل می کنند، آنها را به حفظ تمرکز بر موقعیت یا اجرای خود تشویق کنید، نه نتیجه مسابقه
- ورزشکاران فاقد اعتماد به نفس و عزت نفس، بیشتر در معرض حواس پرتی اند. از راه مربیگری مثبت به این ورزشکاران کمک کنید تا اعتماد به نفس بیشتری به دست آورند .
- به ورزشکاران در بهبود مهارت های جسمی و ذهنی لازم برای ورزش مربوط کمک کنید. وقتی ورزشکاران از نظر جسمی و ذهنی خسته می شوند، توجه و تمرکز آنها کاهش می یابد.

اطلاعات تاکتیکی

ممکن است فکر کنید اطلاعات لازم برای تصمیم گیری های تاکتیکی تنها آن است که در موقعیتی معین کدام تاکتیک را باید استفاده کرد. اما واقعاً به این سادگی نیست. اگر ورزشکاران دربارهٔ موارد زیر آگاهی داشته باشند، تصمیم های تاکتیکی بهتری می گیرند :

- قوانین
- طرح راهبردی برای مبارزه خاص
- شرایط فیزیکی مبارزه
- نقاط قوت و ضعف حریف
- نقاط قوت و ضعف خود
- انتخاب های تاکتیکی در شرایط مختلف مبارزه

نقاط قوت و ضعف حریف

بیشتر بازیکنان باید تا اندازهٔ ممکن دربارهٔ حریفان خود اطلاعات داشته باشند. می توانید با مشاهدهٔ مستقیم بازی حریفان خود یا تماشای فیلم ویدئویی بازی های قبلی، اطلاعاتی را دربارهٔ آنها به دست آورید. سپس این اطلاعات در اختیار تیم قرا می گیرد تا بهبود توانایی تشخیص موقعیت و بنابراین، دستیابی به زمان بیشتر برای پاسخ و اتخاذ تصمیم صحیح، برای مسابقه آماده شوند.

خودآگاهی

مبارزان برای حل مسائلی که در ورزش خود با آن روبه رو می شوند، علاوه بر قوانین، راهبردها، شرایط بازی و نقاط قوت و ضعف حریفان خود، باید دربارهٔ خودشان نیز آگاهی داشته باشند. آنها باید نقاط قوت و ضعف تکنیکی، جسمی و ذهنی خود را

بدانند. مریبان گاه به بازیکنان توصیه می کنند در حد خودشان بازی کنند. این عبارت بدین معناست که مبارزان نباید تلاش کنند اجرایی فراتر از قابلیت هایشان داشته باشند.

انتخاب تاکتیکی

تا وقتی مبارزان انتخاب های تاکتیکی ممکن را ندانند، نمی توانند تصمیم بگیرند چه تاکتیکی را استفاده کنند. چه زمانی باید بر اساس نقاط قوت حریف مبارزه کنید و چه زمانی بهتر است از نقاط ضعف آنها استفاده کنید؟ چه زمانی بهتر است مطمئن و محتاط مبارزه کنید و چه زمانی لازم است جسور و بی باک باشید؟ چه زمانی بهتر است مبارزه را به تأخیر اندازید و چه زمانی مبارزه را سرعت دهید؟

آموزش مهارت های تاکتیکی

مربیگری خوب به همان اندازه که باعث کاهش زمان یادگیری مهارت های تکنیکی می شود، به کاهش زمان یادگیری مهارت های تاکتیکی نیز کمک می کند. ولی این کار تکلیف ساده ای نیست. اطلاعات مربوط به اینکه باید به چه نشانه هایی توجه کرد و بر اساس این نشانه ها چه تصمیماتی گرفت، در کتاب ها یا نوارهای ویدئویی به آسانی یافت نمی شود. هر چند برخی مربیان و ورزشکاران نخبه، این نشانه ها و انتخاب های تاکتیکی را طی سال ها تجربه آموخته اند، عموماً این اطلاعات را ثبت نکرده اند تا به راحتی در اختیار دیگران قرار گیرد. مربیان، اطلاعات تکنیکی زیادی که در دسترس آنها بوده، دارند، اما اطلاعات تاکتیکی بسیار کمی دارند.

تجزیه و تحلیل روانی

امروزه به واسطه رشد روز افزون علم و فنلوری در مقوله ورزش و به منظور رسیدن به سطوح بالاتر اجرا و کسب رکوردهای آرمانی در مقایسه با گذشته تقریباً در سراسر دنیا به نوعی برای رشته های گوناگون ورزشی استعدادیابی انجام می شود.

روان شناسی ورزش

دانشی میان رشته ای است که به بررسی داده های دو دانش حرکت شناسی و روان شناسی می پردازد. این رشته همزمان به بررسی چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد آدمی و همین طور چگونگی مشارکت تأثیرات ورزش و تمرین های ورزشی بر عوامل روانشناختی و جسمی می پردازد. روان شناسی ورزش کاربردی به آموزش و راهنمایی های روان شناختی برای افزایش عملکرد می پردازد. از مهارت های روانشناختی که آموزش داده می شود می توان به تصویرسازی ذهنی، مدیریت انرژی، نظم بخشیدن به هدف ها، گفتگو با خود اشاره کرد. روان شناسان ورزش کاربردی معمولاً با قهرمانان و مربی ها کار می کنند، اگرچه برخی از آنها برای دیگر کارفرماها از جمله ورزشکاران، مدیران تجاری و ارتش کار می کنند.

تاریخچه اولیه: بررسی های مجزای روان شناسی ورزش و فعالیت های جسمی

روانشناسی ورزش در آغاز پیدایش، در حوزه کاری مربیان ورزشی و نه محققان بود که این مطلب می‌تواند نبود یک تاریخچه دقیق از این دانش را توجیه کند. با این حال بسیاری از مربیان در جستجوی پدیده‌های گوناگونی که



بین ورزش و روانشناسی مشترک است، بودند و این جستجو باعث شکل‌گیری آزمایشگاه‌های روان‌شناسی ورزش شد.



در اروپا، نخستین سالهای روان‌شناسی ورزش با تأسیس کالج تربیت بدنی *Deutsch Hochschule für Leibesübungen* توسط *Robert Werner Schulte* در سال ۱۹۲۰، آغاز شد. در سال ۱۹۲۱، *Schulte*، کتاب ذهن و بدن در ورزش که در بر دارنده محاسبات آزمایشگاهی مربوط به توانایی و استعداد جسمی در ورزش بود را منتشر کرد. در روسیه، آزمایش‌های روان‌شناسی ورزش در همان سالها یعنی ۱۹۲۵۵ در پژوهشگاه فرهنگ ورزشی در مسکو و لنینگراد آغاز شد و در حدود سال ۱۹۳۰، کرسی‌های رسمی روان‌شناسی ورزش ایجاد شد.

روانشناسی کاربردی ورزش

روانشناسی کاربردی ورزش به طور خاص بر کاربرد روان‌شناسی به منظور افزایش عملکرد ورزشی تمرکز دارد.

ماهیت و معنای روان‌شناسی ورزش

روانشناسان ورزشی از فنون اندازه گیری و راهبردهای مداخله برای کمک به افراد جهت دستیابی به عملکرد بهینه ، استفاده می کنند . عوامل انگیزشی ، مثل تنش ، اضطراب ، استرس و انگیزه نقش مهمی را در روانشناسی ورزش ایفا می کنند . عوامل متعدد شخصیتی نیز بر عملکرد ورزشکاران تاثیر گذارند و سرانجام خانواده و شرایط اقتصادی نقش بسیار مهمی را در روانشناسی ورزش بازی می کنند.

ورزش تنها حوزه ای است که به شکل گیری و اصلاح رفتار ورزشکاران می پردازد و آنها را مورد مطالعه قرار می دهد. هر جنبه از رفتار ورزشکار موضوعی است برای مطالعه در یکی از زیر مجموعه های روانشناسی ورزش. بسیاری از شاخه های روانشناسی در درک و اصلاح رفتار فرد ورزشکار نقش دارند . ورزشکار به عنوان یک فرد و با شخصیت منحصر به فرد با روانشناسی فردی مرتبط است . ورزشکار به عنوان عضو یک تیم و به عنوان یک موجود اجتماعی ، با روانشناسی اجتماعی در ارتباط است . ورزشکار به عنوان یک پدیده در حال رشد ، در روانشناسی رشد نیز مورد مطالعه قرار می گیرد. ورزشکار به عنوان یک فراگیر در روانشناسی تعلیم و تربیت مطرح می شود .

قلمرو روانشناسی ورزش

۱- امروزه ورزش همانند گذشته مطالعه نمی شود بلکه به عنوان یک مبحث رفتاری پیچیده مورد بررسی قرار می گیرد . اکنون علم روانشناسی یک ضرورت و قلمرو آن در حال گسترش است .

۲- آموزش جسمانی از طریق انجام فعالیت های جسمانی به اصلاح رفتار می پردازد . به طوری که اصول عمومی روانشناسی با مطالعه رفتار حرکتی فرد در ارتباط است .

۳- از آنجایی که آموزش جسمانی در تلاش است تا کل شخصیت کودک را بررسی کند ، لذا مربی آموزش جسمانی باید با قوانین مربوط به رشد ، حرکت و شخصیت آشنایی کامل داشته باشد.

۴- روانشناسی آموزش جسمانی با مکانیسم یادگیری حرکتی ، غرایز و انگیزه که پیوسته در حال تغییر هستند، سر و کار دارد.

۵- در آموزش جسمانی وجود تفاوت های فردی خود مشکل بزرگی است ، لذا مربی آموزش جسمانی برای موفقیت در ورزیدگی و آمادگی جسمانی شاگردانش نیاز به علم روانشناسی ورزش دارد.

۶- در سراسر جهان پرسشنامه های زیادی توسط روانشناسان ورزشی برای اندازه گیری عوامل روانشناختی متعدد تهیه شده و پیوسته در حال افزایش است . این امر گستره پژوهش در روانشناسی ورزش را افزایش داده است .

۷- در بسیاری از دانشگاهها ، روانشناسی ورزش به عنوان یکی از موضوعات نظری برای آموزش جسمانی که گستره وسیعی را در بر می گیرد ، تدریس می شود .

۸- هر ساله کنفرانسهای زیادی در سطوح ملی و بین المللی در موضوعات مختلف روانشناسی ورزش توسط انجمن های روانشناسی برگزار می شود . این امر خود به خود قلمرو روانشناسی ورزش را گسترش داده و آن را کاربردی تر کرده است .

به چه کسی روانشناسی ورزش گفته می شود؟

فدراسیون روانشناسی ورزش اروپا (۱۹۹۶) سه وظیفه را برای روانشناسان ورزشی تعریف کرده است :

الف- پژوهشی : تحقیق در کلیه جنبه های روانشناسی ورزش (نظری و کاربردی).

ب- آموزشی: آموزش مباحث روانشناسی ورزش به دانشجویان، پرسنل تربیت بدنی و ورزشکاران .

ج- کاربردی: سنجش و مداخله در مسائل روانشناختی مرتبط با ورزش. این تکلیف می تواند شامل انجام وظیفه به عنوان یک مشاور برای مشاوره با کل اعضای تیم یا مشاوره با تک تک اعضاء باشد.

امروزه بسیاری از روانشناسان ورزش تا اندازه زیادی به صورت تخصصی عمل می کنند . برای مثال ، برخی از روانشناسان ممکن است در حوزه انگیزش تخصص پیدا کنند و در حوزه انگیزش به پژوهش بپردازند . مریبان را در زمینه انگیزش آموزش دهند و احتمالاً در زمینه بهبود انگیزش به ورزشکاران کمک کنند .

روانشناسی ورزشی کیست؟

روانشناس ورزش ، روان شناسی است که در حوزه های زیر تخصص دارد :

۱) بهبود کارآیی از طریق به کارگیری مهارت های روانشناسی

۲) موضوعات مربوط به سلامت روانی ورزشکاران

۳) همکاری با سازمان ها و نهادهای متولی ورزش

۴) عوامل رشدی و اجتماعی موثر بر مشارکت ورزشی

- با وجودی که روان شناسی ورزش یکی از رشته های روان شناسی محسوب می شود اما معمولاً دوره های آموزش آن در دانشکده های تربیت بدنی و ورزش ارائه می شود نه در دانشکده های روان شناسی . البته در اکثر دانشکده های روان شناسی ، درسی با عنوان روانشناسی ورزش ارائه می شود.

روانشناسی ورزشی و تمرین چیست؟

روانشناسی ورزش و تمرین به مطالعه علمی افراد و رفتار آنها در فعالیتهای ورزشی و تمرین می پردازند . روانشناسان ورزش در جستجوی شناسایی کودکان و ورزشکاران نخبه و مستعد هستند و به ورزشکاران معلول جسمی و روانی ، نخبگان و ورزشکاران عادی کمک می کنند تا در فعالیتهای ورزشی به اوج عملکرد و رضایت شخصی دست پیدا کنند .

هدف مطالعات انجام شده در روانشناسی ورزش

الف- شناخت نسبت به تاثیر عوامل روانشناختی و عملکرد جسمانی

ب- درک تاثیرات ورزش بر رشد روانشناختی ، سلامتی و رضایت شخصی

این مطالعات به سوالات زیر پاسخ خواهند داد :

۱- آیا اعتماد به خود بر توانایی کودک در یادگیری شنا اثر گذار است ؟

۲- آیا دويدن ، اضطراب و افسردگي را کاهش خواهد داد؟

روانشناسي ورزش در گستره وسيعي به کار گرفته مي شود . اگر چه برخي از آن براي کمک به ورزشکاران جهت دستيابي به بهترين عملکرد استفاده مي کنند اما عده زيادي از آن براي کمک به کودکان ، نخبگان و ورزشکاران سطح متوسط بهره مي جويند . اخيراً برخي از روانشناسان ورزش بر عوامل روانشناختي دخیل در ورزش، راهبردهای رشدی برای تشويق افراد غير ورزشکار جهت پرداختن به ورزش يا سنجش ميزان اثر بخشی ورزش بعنوان یک روش درمانی برای افسردگي تاکيد دارند .

با اين توضيحات متوجه مي شويم که قلمرو روانشناسي ورزش و تمرين بسيار گسترده است .

اهميت روانشناسي ورزش

روانشناسي ورزش به ما کمک مي کند تا بتوانيم رفتار ورزشکار را پيش بيني کنيم . عملکرد تحت تاثير عوامل روانشناختي و زيبست شناختي متعدد مي تواند بسيار متغير باشد. لذا روانشناسي ورزش مي تواند:

- ۱- در شناسايي و حل مشکلات ورزشکاران به ما کمک کند .
- ۲- کمک مي کند تا به نحوه واکنش های ورزشکاران تحت شرايط استرس زا آشنا شويم .
- ۳- با کمک گرفتن از مداخلات روانشناختي مي توانيم عزت نفس ، خودپنداره ، تنش، هيجان ، پرخاشگري و ساير مشخصه های متعدد شخصيتي را اندازه گيري کنيم .
- ۴- به ما کمک مي کند تا با استفاده از فنون مداخله ، ويژگي های ورزشکاران ، غير ورزشکاران و بازيکنان متعدد تيم را شناسايي کنيم .
- ۵- با کاربرد فنون برون فکني ، قادر خواهيم شد تا به احساسات دروني شخص ، شبیه ترسها ، آرزوها ، اميدها و عقده ها که ما از آنها بي اطلاع هستيم دست پيدا کنيم.
- ۶- کمک مي کند تا ويژگي های معلمان و مربيان را کشف کنيم .
- ۷- با استفاده از فنون جامعه سنجي ، مي توانيم روابط بين گروهها و روابط درون گروهی را کشف کنيم .
- ۸- به ما کمک مي کند تا اختلالات روانشناختي را اندازه گيري کنيم .
- ۹- برای درک بهتر ورزشکاران و نيروهای پويای روانشناختي - اجتماع موثر بر ورزشکاران در هنگام کار گروهی مفيد است .
- ۱۰- برخورداری از دانش روانشناسي ورزش برای کنترل عوامل منفي جهت بهبود عملکرد فردی مفيد است .
- ۱۱- دانش روانشناسي ورزش به مربيان و معلمان کمک مي کند تا توانايي بالقوه ورزشکاران را به بالفعل تبديل کند.
- ۱۲- به مربيان کمک مي کند تا رفتار بازيکنان را درک کرده و با چگونگي تغيير و اصلاح رفتار برای بهبود عملکرد آشنا شود.
- ۱۳- به مربيان و معلمان کمک خواهد کرد تا محدوديت ها و قلمرو يادگيرنده را درک کرده و با شيوه های ايجاد انگيزه در آنها آشنا شوند .

۱۴- اطلاع از تفاوت‌های فردی و انگیزش به معلمان و مربیان کمک خواهد کرد تا افراد را به طور موثرتری آموزش دهند.

۱۵- اگر مربی از فاکتورهای روانشناختی متعدد برای تیمهای مختلف اطلاع داشته باشند می تواند در گزینش بازیکنان موفق تر باشند .

۱۶- روانشناسی ورزش کمک خواهد کرد تا بازیکنان با تجزیه و تحلیل کار خود عملکرد شان را بهبود بخشند.

فصل سوم: مربیگری در خارج از کلاس

انواع مراسمات در کانگ فوتو ۲۱

- ۱- مراسم سوگند همراه
- ۲- مراسم ابتدایی و انتهایی کلاس (بستن و باز کردن شالبندها) سن سه سرو، جین جای، گانگای،
- ۳- مراسم احترام به رتبه بالاتر هنگام ورود به کلاس یا مراسم
- ۴- مراسم ترفیعات
- ۵- مراسمات کنگره و همایشات ملی و منطقه ای
- ۶- مراسم تطهیر

سوگند همراه

مطالبی عمیق در خور انسانیت و طریقت که همراه طریقت دانایی می بایستی کلمه به کلمه ، جمله به جمله آن را بارها مطالعه ، کنکاش و تفکر کند تا با درکی عمیق از آنچه که هست و آنچه باید باشد در مسیر طریقت دانایی پا بگذارد.))

تکوین و تکامل هنر دست یافتن به درون انسان این جهان پر ابهام و پیچیده ترکیب می‌رود تا با نیروی اندیشه این جهان را باز شناسد و پای نهادن در این راه ریاضتی بس بی انتهاست.))

مراسم سوگند همراه را در گردهمایی و همایشات ملی به صورت جمعی زمزمه میکنند .

بفرمان نهاد؛ از روی مروت و دادگری به روان راستی سوگند یاد میکنیم، از روی پاکی و پاکدلی از روی مروت و رادمردی از روی وفا و مردمی و سرانجام به فرمان خون و سرشت انسانی و ناموس های ازلی که در چشم انداز تاریخ ما همه جا پیشتاز و جان پناه انسانیت بوده و هست منشاء اثر نیک و پدیدآورنده توانا ترین توانائی نیک برتر که بازتاب کننده هستی هست هاست سرفراز گردم.

من با ژرف اندیشی و دور بینی جویای این هنرم هنری بزرگ با دانشی سامانگر با شناخت نیکی های درونی خویش یعنی هنر خود شناسی ، هنر خود سازی ، هنر خود یاری ، هنر انسانسازی و هنر ساختن ساختمان بدنی و آفریدن هماهنگیهای راستین که از دروازه اندیشه پیوسته به جهان معنی و هستی ناشناخته ای می ریزد. من به دریافتن «گیتک» به کلید ارزنده خود شناسی دست میابم از سپهرستانهای ایمان ، آزمایش ، دانش، خرد، هنر و مهر میگذرم تا به دروازه های خود یعنی وراء اندیشه ها «کاخ انسانیت» درآیم درسکوتم.... ره یافته سفری به درون خود می کنم.

به فرمان ازلی، مویه و زاری را ننگدارم .تملق نمی گویم. فریاد ننگ آمیز فریب خوردگان را نمی شنوم. حق نا شناسان و بیمان شکنان را پادافره ای سخت می دهم . از دروغ ناسپاسی و نیرنگ بیزارم . خواب آلودگی را گناه می شناسم . بدون تلاش و نبرد جاودانه حق هیچ گونه در خواستی از خدا ندارم .می جویم تا زندگانی یابم . بیدارم ، هوشیار، خسته نمی شوم . میکوشم تا همچون فرهنگ درخشان و دیرینه خود، روان مردم گیتی را به نیروی راستی و منش پاک توانا سازم تا آشتی پدید آورم. دروغ را زشت ترین گناه می دانم . هیچ نشانه ای ز خود کم بینی و کهنتری نمی بینم . از روی فرین پی پشتیبان جاوید نبرد نیکی با بدی هستم . فراموش نمی کنم. خود فریبی را آفریدگار دروغ و دروغ را آئینه سر تا پا نمای ناپاکی می دانم . دلپره ندارم . هر نکته که از دیدگاه آماج اندیشه ها گذشت به دل می سپارم و با سروش نهان خود کنکاش می کنم . خود پسندی را کنار می نهم . کلید سر افزای خویش را در ژرف اندیشی می جویم .دو گانه نیستم .آشنا به فلسفه کار و کوششم . راست می گویم ولو بیم جان باشد دروغ نمی گویم ولو امید نان باشد .می کوشم تا هر گونه بدی و زشتی را از خود دور سازم .به راز هستی بخش آگاهم ، به اورنگ اپرای فرهنگ یعنی من : خاک ، خون، خط، تاریخ ، کیش،دین، فلسفه، هنر، شعر و یگانه بینی را راز سر افزای می دانم .مهر را نخستین پدیده دروازه هستی و همزاد «هم آهنگی» می دانم از پرتگاه تعصب های بی پایه گریزانم .باآرمان انسانیت ، سربلند و پرشکوه زندگی می کنم و غرور آمیز زندگی را بدرود می گویم .به هر واژه که از زبان جاری گشت ارج می نهم .جان و روان خود را از بند های جانور پرسته و سر در کمند اندیشه می نهم . از بلاهای خانمانسوز پدیده های رشک مانند خودخواهی ،:چشم وهم چشمی، ناتوانی نابخردی و از هر گونه کژی و کاستی در فروزه های نیک دوری می جویم .در میدان ربایش خواستها در تلاش و کوششم ، پوشاک ساده می پوشم .تندرستی را در جان و روان می جویم ، به چاپلوسی و پستی روی نمی آورم. کلید سرفرازیخویش را اکسیر فرهنگی،

سرمایه هستی ، شاهراه زیست و زندگانی و چکیده سخن آئین بزرگی خویش می دانم. آزادی و آزادی را به جان می خرم . غمنامه های شوم و تبعیض از هر گونه ربا آرمانهای بی مایه بسوی عدم می فرستم . سر آنکس که خاکمال گدائی شد لگد کوب می کنم . در پیکار زندگی روئین تنم، گناهکاران گذشته را نفرین میکنم . نا هماهنگی گفتار و اندیشه را ریشه مردم فریبی و آبشخور ناپاکی می دانم . پایداری و وفاداری در دوستی را از فروزه های بایسته می دانم . من به راستی و درستی در خود فرو رفتم به جهان معنی و مفهوم این چند فرازمان در آرنج پرشکوه و سازنده و خرمن دانش و بینش با هم آهنگیمنش با آفرینش از تابش اندیشه توانای انسانیت کامروا شدم ، سپاس تو را ای پیر سخن آهنگ جاوید پیروزی را سرود کن .

در اندیشه ام، در اندیشه ام.

مراسم ابتدایی و انتهای کلاس با بستن و باز کردن شالبند

بستن و باز کردن شالبند در کلاس فو تو ۲۱ با اجرای مراسم همراه است . به صورتی که در ابتدای کلاس با قرار گیری در صفوف منظم به ترتیب رتبه با اجرای فرمان (سن سه سرو) ((به معنای سوگند، تولد اندیشه ، دست چپ اشاره به اوج آسمانها ، به سوی اعتقادات انسانی و مسئلت جستن از پروردگار هستی بخش ، دست راست اشاره بر پوسته زمین ، آب و آتش و خاک که از خاک بر آمدیم و بدان باز میگردیم سوگند یاد میکنیم در از بین بردن جمود فکری جوانان ، کههولت فکری پیران و رکود فکری فعالان آنی از پای ننشینیم و یار و یاور مظلومان باشیم و پشتیبان نبرد نیکی با بدی باشیم)) و در ادامه به حالت دو زانو قرار گرفته و همزمان با بستن شالبند به کمر و فرمان (جین جای) ((زانو زدن ، به افتادگی ، به مردی و مردانگی ، به آزادی و آزادی ، به گفتار نیک در زبان به بیان - به کردار نیک در اعمال به عیان - به پندار نیک در اندیشه به نهان ، ای همراه، ره کمال و تکوین و تعالی از خودسازی و خودشناسی ، جامعه شناسی و جامعه یاری ، مردم شناسی و مردم یاری ، خودشناسی و خدا شناسی است ؛ از ره غفلت به گدایی رسی، گر تو بکوشی به رهایی رسی گر به خود آیی به خدا می رسی، که فرمود (من عرف نفسه فقد عرف ربه) هر که خود را شناخت پرودگار خود را خواهد شناخت. به خود))

شالبند به کمر بسته میشود. در انتهای کلاس همین مراسم اجرا شده با این تفاوت که در قسمت دوم و زانو زدن شالبند از کمر باز شده و سپس به حالت استاده فرمان (گانگای) ((به ناشناخته ها آی به برقراری ترازوی عدالت و لمس تجربه که شالبند مقدس توست. همراه ترس را از خود دور کنیم به اراده مسلط شویم ، خود و زندگی را بجوییم و پیدا کنیم)) خوانده میشود ، دست دادن و پیمان همراهی و پایان کلاس.

مراسم ادای احترام به هنگام ورود رتبه بالاتر به کلاس یا جمعی از همراهان.

هنگام ورود همراهی که دارای رتبه ای بالاتر از دیگران باشد، به کلاس یا به جمعی، می بایست برای احترام و حرمت قائل شدن به طریقت و راهدانی که با سختی و مشقت فراوان و ایثار در این راه به جامعه و انسانیت خدمت کرده اند اعلام گانگای شود، به صورتی که ارشدترین همراه از آن جمع اعلام (کانگ فوکا کامیسمای) کرده و با اشاره دست راست به سمت شخص ارشدتر اعلام گانگای نماید، سپس تمامی همراهان که به سمت ایشان چرخیده اند به حالت کامیسمای اعلام توآ کرده، سپس شخص ارشدتر که همه برای ایشان ادای احترام کرده اند با اعلام توآ کوندرای پاسخ میدهد.

مراسم ترفیعات

ترفیعات در کانگ فو توآ ۲۱ به روشی تشریفاتی و طی مراسمات ملی و گردهایی ها صورت میگیرد. به نحوی که همراهان ترفیع گیرنده از رتبه گی قرمز (بیارومه) و به بالا. در صفوف منظم قرار گرفته و رتبه مربوطه که میتواند گی (گیتگ قرمز) یا شالبند باشد، توسط اساتید سبک که معمولاً جهانبانان هستند به همراه تقدیم میگردد.

مراسمات کنگره و همایشات ملی و منطقه ای

همایشات و کنگره ها به دو صورت در کشور برگزار میگردد. یا به صورت ملی که سالی یک مرتبه می باشد، یا به صورت منطقه ای که در سال چندین همایش و کنگره توسط مناطق مختلف که تحت مدیریت جهانبانان سبک است، برگزار می گردد.

مراسمات با محور های علمی، فرهنگی، ورزشی، تاریخی، اقتصادی، نوآوری در دو بخش کنگره و همایش می باشد. همچنین در حاشیه گارگاه های مختلف آموزشی در زمینه های مختلف آموزشی، فنی، پژوهشی، کار آفرینی، گسترش یا حوزه های فعالیت سایر معاونت های ۱۱ گانه سبک تشکیل می شود.

در بخش کنگره با ارائه مقالات علمی و کنفرانس ها، همراهان تحقیقات و مقالات علمی خود را ارائه میکنند. و مقالات از سوی هیئت داوران مورد بررسی و تجزیه و تحلیل شده و نهایتاً ارائه دهنده مقاله به پرسشهای حاضرین جواب می دهد. در بخش همایشات با چیدمان منظم و مدیریت کامل، هنر جویان با سرپرستی مربی مربوطه به هنرنمایی و به نمایش گذاشتن تلاش و تمرینات رزمی خود می پردازند و همراهان از جای جای ایران با نشان دادن توانمندی های فنی و بدنی خود به نوعی به تبادل تجربیات فنی منطقه خود با سایر همراهان اقدام می نمایند.

مراسم تطهیر

مراسم تطهیر یک وجه معنوی از طریقت است، در این مراسم همراهان با شست و شوی تن و بدن خود و با گرفتن ناخن یا زدن تار موی خود تصمیم می گیرند که یک صفت و خصلت رذیله خود را از اون لحظه ترک و از خود بزدایند و گام خود را در راه رشد و تعالی خود و همراهان مستدام دارند.

محتوای یک مراسم در کانگ فو توآ ۲۱

محتوای مراسمات در کانگ فو توآ ۲۱ بر گرفته از فلسفه غنی ، خود شناسی و خود سازی ، جامعه شناسی و جامعه یاری ، مردم شناسی و مردم یاری ، خدا شناسیست که با محور های ؛ علمی ، فرهنگی ، علمی ، فرهنگی ، ورزشی ، تاریخی ، اقتصادی ، نوآوری ، پویایی ، برگزار می گردد.

نحوه ی برنامه ریزی در نمایش های گروهی و تیمی

برنامه های گروهی مستلزم مدیریت و برنامه ریزی هدفمند است برای هماهنگی و در نهایت اجرای بدون نقص ، تمامی مربیانی که شاگردانی جهت آموزش داشته اند ، تجربه برنامه ریزی و اجرای کار گروهی را داشته اند ، با این تفاوت که هر بار با استفاده از تجربه گذشته و همکاری دیگر مربیان با تجربه برنامه هایی اجرا کرد اند . موضوعی که حائز اهمیت است ، خلاقیت و برنامه ریزی قوی می باشد که میتوان آن را به چند بخش تقسیم کرد.

- بخش اول طراحی الگویی کلی از اجرا
- چیدمان تیم و مشخص کردن تعداد نفرات مورد نظر
- مشخص کردن فعالیت و تکنیک یا کار هر همراه به صورت جدا گانه و تمرین انفرادی و بالا بردن مهارتها
- داشتن نفرات جایگزین در صورت نیاز
- ایجاد فضایی امن برای تمرین حرکات خاص مثل پریدن ها ، افتادن ها (استفاده از تشک ها) تا همراه به مهارت کافی برسد.
- هماهنگی کامل نفرات به صورت گروهی و ادغام آنها و چیدمان هماهنگ برای اجرایی بی نقص
- در آخر تمرین برای تسلط کامل و هماهنگی بین نفرات، هرچقدر زمان و تکرار تمرین بیشتر باشد ، موفقیت بیشتر میشود.

نکات تمرین در طبیعت (کوهستان ، جنگل ، پارک ها)

مقدمه

انسان در طول تاریخ بزرگترین درسهایش از طبیعت گرفته است با نگرش تفکر آمیز طبیعت برای همراه معلمی ارزنده و فرهیخته خواهد بود همراه صلابت و استواری را از کوه، عمق و شکوه و عظمت را از دریا و لطافت را از نسیم می آموزد همراه با تفکر در آفریده ها به معرفت با تفکر در الطاف خداوند به عشق و امید میرسد با فکر کردن در تاریخ به عبرت می رسد با تفکر در ضعف های خود به تواضع می رسد و با فکر کردن به دنیا به زهد دست میابد

کار در جنگل ، کار کردن با کوه، با شب زیستن و با مه آشنا شدن برای کسانی که طالب آن باشند ثمرات گرانبهایی در راستای شدن دارد. تنها زیستن یک هنر است هنر زندگی کردن در خویشتن، یکی از ناشناخته ترین لذتها در زندگی حرف

زدن با خویشتن است گاهی ما انسانها با گم کردن خویشتن در شلوغی و ازدحام پوچی خود را پوشش می‌دهیم ولی زمانی که تنها هستیم ماییم و خودمان دیگر ظاهر سازی معنایی نخواهد داشت و آنجاست که باید به خود یافتن برسیم که خود یافتن مقدمه همه چیز یافتن است و همه چیز خداست هر موجودی در طبیعت آنچنان است که باید باشد و تنها انسان است که هرگز آنچنان که باید باشد نیست

یک کانگ فو کار رسالت سنگینی دارد مسئولیت دارد با حرکاتش، رفتارش، تکنیکش، پیامش، همراهش را به اوج تعالی برساند و اندیشه او را بارور سازد

اگر تاریخ را مطالعه کنیم به این نکته می‌رسیم که کسانی جهان را تکان داده اند کسانی منشاء تغییر و تحول شده اند که از نظر مواهب عقلی و فکری زیاد فوق العاده نبوده اند بلکه شالوده موفقیت آنها کار و تلاش و بعدا ثبات و استقامت تشکیل میداد کار در کوهستان و انجام تمرینات بدنی در جنگلها همراه سخت کوش، صبور و خود ساخته به بار می آورد همراه با کار در طبیعت به این نتیجه می‌رسد که برای رشد کردن باید سختی بکشد و می‌فهمد که برای آموختن درسهایش بغیر از رنج و محنت راهی وجود ندارد با کار در کوه و جنگل با سختیها دست و پنجه نرم کرده و رویا روی با مشکلات را تجربه میکنیم می‌فهمیم که با پشت کردن به مشکلات سختیها و ناملايمات به ما پشت نخواهد کرد در ادامه نکاتی که بایستی در کار در کوهستان و جنگل و پارکهای شهری بایستی رعایت کنیم ذکر خواهد شد.

از جمله وسایل مورد نیاز تمرین در طبیعت میشود به موارد زیر اشاره کرد:

۱- لباس و کفش مناسب برای فصل و محیط تمرین

۲- آب و غذای کافی

۳- وسایل کمک های اولیه (چسب ، بانداز، آتل، ضد عفونی کننده و ...)

۴- طناب ، چاقو ، فندک

۵- دوربین ، قطب نما ،

۶- وسایل مدرن (روشنایی ، گرمایی ، باطری های اکسترنال و ...)

کوه مظهر استقامت، مقاومت، بردباری و صبر است. کوه به ما درس شجاعت، صفا و صمیمیت می آموزد. هنگامی که بر دامنه ی هر یک از کوه های این سرزمین گام می نهیم نیرویی نامرئی که پیوستگی عجیبی با احساس غرور و پیروزی دارد به خود می خواندمان ...

و با هر قدمی که از فرودی بر فرازی می نهیم سرافرازی کوه بیشتر در ما متبلور می شود انگار با کوه یکی می شویم . بریدن از زمین، اوج گرفتن و دیدن این همه زیبایی در کوهستان که گویی غبار زیستن در شهر را از جان خسته می تکاند، بسیار لذت بخش است. آری، هوای لطیف و سکوت آرامش کوهستان مناظر زیبای آن روح تازه ای به آدمی می بخشد.

برای بهره مندی از این لذت باید برخی از اصول را به کار بندیم تا نه تنها دچار صدمه ای نشیم بلکه با تمام وجود از این لذت استفاده ببریم ...

هدف از تمرین کانگ فو در کوه استفاده از ارتفاع و پستی بلندی کوه برای آماده ساختن تن و روان همراهان هست هدف کانگ فو کوهنوردی به معنای خاص آن نیست بلکه در قالب کوه پیمایی و انجام تمینات خاص برای ارتقای قابلیت های بدنی است. کوه پیمایی به معنای راه پیمایی در کوه است و با کوهنوردی تفاوت دارد. پیمایش مسیرهای کوهستانی، بدون استفاده از ابزارهای فنی کوه نوردی و درگیر شدن با مسیرهای سنگی و یخی را کوه پیمایی می نامند.

کوه پیمایی فعالیتی پر طرفدار در سراسر جهان است. از جمله جذابیت ها و انگیزه های موجود در این رشته از فعالیت ها تامین سلامت، شادابی، ارتباط با طبیعت، انگیزه های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی است.

برنامه ریزی

- هرگز تنها به کوهستان نروید، تعداد اعضای یک گروه مناسب حداقل ۳ نفر است، همه اعضای گروه نیز باید از مسیر و برنامه پیش رو شناخت و آگاهی داشته باشند.
- برنامه کوه پیمایی باید متناسب با تجربه، تجهیزات، مهارت و آمادگی جسمانی همه افراد گروه برنامه ریزی شود.
- آگاهی از وضع هوا بسیار مهم است، زمانی که پیش بینی هوای ناپایداری اعلام شود، اصل بر تعویق برنامه به زمان دیگری است. وضعیت هوا به ویژه در کوهستان بسیار متغیر است، پس اگر با شرایطی بر خلاف پیش بینی ها روبرو شدید فوراً اقدام به بازگشت کنید. تیم شما باید همواره آمادگی، زمان و تجهیزات لازم برای مواجهه با هوای خراب را داشته باشد.
- همواره اطلاعات خود را درباره منطقه و مسیر برنامه های کوه پیمایی، کامل و نکات ویژه را یادداشت کنید.
- اصل بازگشت را در برنامه ریزی و حین برنامه رعایت کنید، قبل از ساعت ۱۴ اقدام به بازگشت می کنیم.
- شخص با مسوولیتی را در جریان برنامه خود بگذارید، بگویید از چه مسیری و با چه کسی می روید و طبق برنامه کی باز خواهید گشت. زمانی که بازگشتید به او اطلاع دهید. همچنین اگر تاخیر خواهید داشت یا دچار مشکل شدید او را در جریان بگذارید.
- در هر برنامه تجربیات جدیدی کسب می شود، دفترچه یادداشت و مداد همراه داشته باشید و نکات ویژه، خلاصه زمانبندی و ... را یادداشت کنید.

مسیریابی

نقشه خوانی و مسیریابی، از مهارت های پایه ای است که کوهنوردان باید آن را بیاموزند. نقشه و ابزار بهره گیری از آن مانند قطب نما و GPS برای کوهستان نیز کاربرد دارند، زیرا با اینکه در نقاطی از مسیرهای اصلی، تابلو یا میله هایی برای راهنمایی نصب شده است و مسیرها حتی در زمستان به علت تردد زیاد، کاملاً مشخص است، اما در شرایط خاص (تاریکی، طوفان، مه، بارش تازه، روزهای وسط هفته و...) نامشخص می شوند و خطر بهمن، سقوط از پرتگاه، لغزیدن، گم شدن و ... افزایش می یابد.

مواد غذایی و نوشیدنی

مواد غذایی باید شامل پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها به نسبت ۴:۱:۱ باشد. مقداری از مواد غذایی را برای شرایط اضطراری نگهداری کنید.

- ۱- پروتئین ها مانند: گوشت، سویا، پنیر، تخم مرغ، شیر خشک و...
- ۲- چربی ها مانند: پنیر، شکلات، ماهی و...
- ۳- کربوهیدرات ها مانند: شکر، برنج، ماکارونی، شیرینی، میوه خشک و...

آب

بدن آب زیادی در کوه پیمایی از دست می دهد، یک فرد ۷۰ کیلویی حداقل ۲ لیتر آب در روز نیاز دارد. آب کافی و مورد نیاز را از منزل ببرید. همراه داشتن یک فلاسک کوچک آب گرم، به ویژه در کوه پیمایی زمستانی بسیار ارزشمند است. یک نوشیدنی گرم جدا از اینکه لذت بخش است، ممکن است حیاتی شود. مصرف آب میوه و شربت، بدلیل از دست رفتن املاح و آب فراوان از بدن در کوه پیمایی ضروری است. شربت مناسب برای مثال می تواند ترکیبی از پودر، ORS، آب لیمو و آب یا ترکیب نمک، شکر، آب و ... باشد.

آب مهمترین مایه حیات است و به طور کلی ادامه حیات به وجود آب بستگی دارد. بنابراین در یک برنامه کوهنوردی نیز آب نقش اساسی دارد. در حالت عادی یک انسان به طور متوسط بین ۱ تا ۱/۴ لیتر آب در شبانه روز نیاز دارد؛ اما در کوهنوردی، که بدن در حالت فعالیت دائمی و تعریق است؛ به ۳ لیتر آب احتیاج دارد. مصرف آب در اشخاص مختلف متفاوت است. کسانی که بیشتر عرق می کنند، بیشتر از یک فرد عادی به آب نیاز دارند. این افراد ممکن است ۴ تا ۵ لیتر آب مصرف کنند. بین ۶۰ تا ۷۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده است که در طی فعالیت های شدید و مداوم کوهنوردی، مقدار قابل ملاحظه ای از این آب تبخیر یا جذب می شود. از آنجا که در کوهستان فقط عرق کردن؛ آب بدن را کم نمی کند و خشکی هوای کوهستان نیز عامل عمده ای برای از بین رفتن آب بدن است؛ بنابراین در هنگام کوه پیمایی نوشیدن آب بسیار الزامی است. در صورت کمبود آب آشامیدنی می توان از برف برای نوشیدن آب استفاده کرد. البته باید به آب برف ۱٪ نمک اضافه شود زیرا آب برف مثل آب مقطر، املاح معمولی در خود ندارد و دفع نمک از تعریق و ادرار باید جبران شود.

نوشیدن آبی که در آن املاح وجود نداشته باشد؛ تشنگی را رفع نمی کند. برای رفع تشنگی باید کمی شکر یا نمک در آب حل کرد تا از این طریق مقداری از نمک و املاح بدن تأمین شود.

تنظیم حرارت بدن و هضم غذا به وسیله آب انجام می شود. در هوای گرم بدن عرق می کند و نمی گذارد گرمای بیرون وارد بدن شود. این تعادل حرارتی را باید با نوشیدن آب کافی برقرار کرد.

بنابراین نوشیدن آب در کوهستان، هنگام کوه پیمایی حرف اول را می زند. همانطور که در کتاب پزشکی- بهداشتی کوهنوردی کشور آلمان همیشه این شعار مورد توجه است: در کوه، نوشیدن آب، نوشیدن آب و باز هم نوشیدن آب لازم است.

پس از هر کوهنوردی طولانی نمک بدن بر اثر تعرق از بین می‌رود و تعادل یونی بدن به هم می‌خورد و قند خون هم پایین می‌آید. کوهنورد می‌تواند برای بالابردن قند خون و جایگزین کردن نمک از دست رفته یک نوشیدنی درست کند که از نظر مزه شاید چندان خوشمزه نباشد ولی جبران کمبود قند و نمک بدن را می‌کند. به یک لیتر آب مقدار ۲۵ گرم شکر و ۲ گرم نمک اضافه کنید و به هم بزنید و در طول برنامه از آن استفاده کنید. نوشیدنیهایی مانند چای و قهوه گرچه حاوی آب هستند ولی به عنوان جایگزین آب توصیه نمی‌شوند. نوشیدنیها نقش مهمی در دفع آب بدن دارند. مقدار کمی چای یا قهوه به آب ولرم خود اضافه کنید و کمی هم شیرین کنید با این کار یک نوشیدنی مطبوع و مقوی درست کرده‌اید که رفع خستگی می‌کند و ضرری هم ندارد.

تجهیزات لازم برای کوهپیمایی

کیف بقا که هر کوهپیمای به راحتی می‌تواند جمع آوری کند. این کیف شامل قرص های الکل جامد، سوزن و نخ و وسایل کمک های اولیه باشد.

پوشاک مناسب کوهستان شامل سه لایه است. لایه اول (زیرین) از جنس فیلیس (پلی پروپیلن یا پلی استر یا...) با این ویژگی که گرمای بدن را حفظ کرده، دیر خیس و زود خشک می‌شود. لایه دوم (میانی) نیز می‌تواند از جنس فیلیس ضخیم، که نوعی از آن ضد باد، ضد آب و با قابلیت تنفس باشد و حتما کلاه متصل نیز داشته باشد. استفاده از پوشاک بیرونی به رنگ های قرمز، فسفری، نارنجی و زرد در کوهستان مزایای زیادی دارد. جوراب، دستکش و کلاه مناسب، ضخیم از جنس فیلیس و یا پشم است.

در زمان خرید پوشاک، موارد مهمی مانند وزن، گرما، قابلیت تنفس، زمان لازم برای خشک شدن و اندازه بودن را بررسی کنید. لباس سبک و نازک دو لایه بسیار بهتر و گرمتر از لباس ضخیم و سنگین یک لایه است. کفش کوه پیمایی باید ساق دار، سبک، راحت و از جنس چرم باشد. زیره آن ضخیم، با انعطاف کم و دارای اصطکاک باشد. همچنین گرم و ضد آب بودن آن ضروری است.

کوله تاثیر زیادی بر سلامت و راحتی شما دارد. کوله ۴۰ لیتری برای برنامه کوه پیمایی یک روزه مناسب است. شما باید تمام وسایل مورد نیاز را همراه ببرید و داخل کوله به نحوی مناسب بچینید.

چراغ پیشانی کوچک با همراه داشتن باطری اضافه ضروری است. باتوم یک وسیله بسیار اساسی برای کوه پیمایی است که ضمن کاهش فشار بر زانوها و ستون فقرات موجب مصرف کمتر انرژی کوه پیمای می‌شود، همچنین به حفظ تعادل شما کمک می‌کند. عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب نیز ضروری هستند. در هوای آفتابی برای محافظت بهتر، از کلاه آفتابی نیز بهره بگیرید.

بهداشت محیط کوهستان

دست یابی به مناطق کوهستانی با نگرشی مسوولانه حق ماست. می‌بایست همواره در حین اجرای برنامه ها نسبت به کوهستان با حساسیت برخورد کنیم و مراقب طبیعت باشیم.

مواد زاید تجزیه نشدنی (فلز، شیشه و پلاستیک) در کوهستان باقی مانده و به محیط زیست آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر و ریختن زباله ها در سطل های مسیر یا بردن به پایین کوه می باشد. زباله های تجزیه نشدنی مانند پس مانده های غذایی، پوست میوه ها و کاغذ نیز برای تجزیه کامل به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریخت و پاش آنها در طبیعت چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود. به فرزندان خود آموزش دهید که از دفع ادرار و مدفوع در رودها و نزدیکی چشمه ها و جویبارها و نقاط پر تردد خودداری کنند.

توصیه های ویژه

برای کسب اطلاعات در مورد مسیر، با راهنمایان کوهستان مستقر در ایستگاه های مسیرهای اصلی کوه پیمایی مشورت کنید و هشدارهای آنان در مورد شرایط مسیر و ... را جدی بگیرید.

مزامحه دیگران نشوید و اجازه دهید گروه هایی که سریع تر حرکت می کنند از شما گذشته و سد معبر نکنید. با پرهیز از ایجاد سر و صدا در طبیعت، در حفظ آرامش کوهستان بکوشید و سایر کوهنوردان را به این امر ترغیب کنید. حضور در کوهستان با احتمال خطر و حوادث همراه است. ممکن است امکان کمک فراهم نباشد، با در نظر گرفتن این واقعیت، به این فعالیت بپردازید و خود را مسوول سلامت و حفظ جانتان بدانید. فعالیت های شما نباید اطرافیان یا محیط پیرامون را به خطر اندازد. به کوهستان نرفتن یا ادامه ندادن صعود در شرایط نامناسب ارزشمندتر از صعود کردن همراه با خطر است.

اول ایمنی دوم ایمنی سوم ایمنی

اول ایمنی: فرا گرفتن دانش کوهپیمایی و کوهنوردی و زندگی در طبیعت و استفاده از تجارب متخصصین در این ورزش.

دوم ایمنی: استفاده از وسایل و لوازم استاندارد و مناسب در برنامه ها

سوم ایمنی: استفاده به موقع از دانش فرا گرفته شده و لوازم

کوله چینی

چیدن وسایل در کوله پشتی، روش و شیوه خاصی دارد که عدم رعایت آن موجب بدبار شدن کوله، فشار زیاد به بدن، جلوگیری از تحرک و راه رفتن صحیح و نیز گرفتن وقت زیادی جهت خارج کردن وسیله مورد نیاز از کوله است. اگر وسایل بدجوری در کوله پشتی گذاشته شوند، ممکن است که صدماتی به وسایل و خود کوله پشتی وارد نمایند.

ابتدا باید مشخص کنید که برنامه شما یک روزه است یا چند روزه؟

اگر برنامه یک روزه دارید، کوله شما باید متناسب فعالیت یک روزه شما باشد، یعنی یک کوله کوچک. قبل از اینکه وسایل خود را درون کوله پشتی جای دهید، ابتدا آنها را تهیه و در روی یک میز و یا زمین قرار دهید. هیچ چیزی را داخل شیشه حمل نکنید. چیزهایی مثل مربا، عسل و خوردنیهای مشابه را در ظروف پلاستیکی حمل کنید. ظروف شیشه ای هم سنگین هستند و هم احتمال شکسته شدن آنها بر اثر ضربه خوردن درون کوله وجود دارد که در این صورت فاجعه خواهد بود!

چنانچه به یک برنامه زمستانی و یا بهاره می روید که احتمال خیس شدن وسایل وجود دارد، سعی کنید که کیسه های پلاستیکی برای آنها تهیه و اجناس خود را درون آنها قرار دهید. توجه داشته باشید که کت، شلوار یا کیسه خواب پر در صورت خیس شدن سه روز طول میکشد که خشک شوند. می توانید یک روکش ضد آب برای کوله پشتی تهیه کنید. از انجایی که در هر برنامه کوهنوردی، احتمال تاخیر و دیر کردن وجود دارد، همیشه سعی نمایید که مقداری غذای اضافی همراه خود داشته باشید.

طرز چیدن وسایل درون کوله پشتی و تنظیم آن روی بدن

پس از تهیه، بسته بندی و کنترل کردن همه وسایل مورد نیاز، ابتدا کیسه خواب را در انتهای کوله پشتی جای دهید. سپس اجناس سنگین مثل قوطی های کنسرو، وسایل فنی و ... را روی آن جای دهید. سعی کنید که اجناس را در کنار هم بچینید که هیچ فضای خالی بین آنها نباشد و در هنگام درآوردن کار شما راحت تر باشد. لباسهای گرم و اضافی خود را روی این وسایل بچینید، به خصوص یک لباس گرم مثل بلوز یا بادگیر یا کت را روی همه وسایل قرار دهید تا در هنگام استراحتها بتوانید سریع آن را خارج و تن نمایید.

وسایل ضروری که در طول برنامه از آنها بیشتر استفاده خواهید کرد، مثل ظرف آب، تنقلات، عینک، بادگیر، کلاه، دستکش، چاقو، لیوان، چراغ قوه، کیف کمک های اولیه را در جیبهای طرفین و درب کوله پشتی جای دهید. در هنگام چیدن وسایل حتما سعی کنید که نقطه ثقل وزن کوله درست در وسط باشد تا کوله روی شانه و کتف، کج واقع نشود. سنگین ترین قسمت باید نزدیک ترین محل کوله به کمر باشد.

و اما مراحل تنظیم کوله روی بدن:

- ۱- کوله را روی دوش ببندید، شانه ها را بالا ببندید تا کوله پشتی بالاتر قرار بگیرد، حال کمر بند کوله پشتی را روی استخوان لگن خود تنظیم کنید و کمر بند کوله را سفت ببندید.
- ۲- بند شانه را با کشیدن رو به پایین مطابق شکل سفت ببندید تا کوله به شما نزدیک شود.
- ۳- در پشت کوله پشتی به جایی که بندهای شانه به کوله پشتی متصل می شوند توجه کنید. این قسمت باید در قسمت صاف بین دو کتف کمر شما قرار بگیرد. چنانچه محل آن درست نیست و این قسمت برای کوله پشتی شما قابل تنظیم است باید کوله پشتی را درآورید و آن را تنظیم کنید.
- ۴- مورد بعدی بستن بند سینه کوله پشتی است. توجه کنید این بند باید مقداری محکم باشد اما نباید موجب سختی تنفس و اختلال در آن باشد. به میزان مناسب آنرا سفت کنید تا شانه های شما بر اثر وزن کوله به عقب متمایل نشوند و در وضعیت طبیعی در طول بارکشی بمانند.
- ۵- هدف از تنظیم کوله پشتی، انتقال صحیح وزن بار کوله پشتی به بدن کوهنورد و به نحوی است که حدود ۸۰ درصد و حتی بیشتر از وزن بار به روی پایین کمر و لگن منتقل شود و شانه های کوهنورد بیشتر در کنترل استقرار بار نقش داشته باشند.

در نهایت بعد از انجام این تنظیمات مطابق شکل آیا می توانید یکی از زانوهای خود را ۹۰ درجه خم کنید؟ در این حالت کمربند کوله شما باید در راستای بالای ران شما و مماس با آن ، مطابق شکل قرار بگیرد.

از آنجایی که در وسایل نقلیه عمومی، کوله پشتی خیلی سریع کثیف می شود، می توانید همیشه یک کیسه مخصوص به اندازه کوله پشتی داشته باشید و روی کوله بکشید. همیشه پس از انجام هر برنامه بلافاصله کوله پشتی را خالی و وسایل را در جای خود قرار دهید. جهت نظافت کوله پشتی از آب ولرم استفاده کنید. استفاده از پودر لباسشویی یا مایع ظرفشویی باعث از بین رفتن خاصیت ضدآب پارچه کوله پشتی می شود.

گام برداشتن در کوه

طبیعتاً همه انسانها راه رفتن را خوب آموخته اند و در طول روز جهت فعالیتهای روزانه خود راه زیادی را طی میکنند. اما این راه رفتن اغلب در مسیرهایی می باشد که عمدتاً هموار و مسطح و تکراری می باشد ولی راه رفتن در کوهستان به جهت اینکه در محلی ناهموار و با شکلهای گوناگون و در شیب های انجام میشود باید طوری انجام گیرد که ضمن ایجاد ایمنی برای خود و همراهان از حداقل انرژی استفاده شود و دچار عوارضی نشویم که ناشی از گام برداری غیر اصولی باشد.

قبل از شروع پیمایش بند کفشهای خود را تنظیم کنید. در زمان بالا رفتن بندها را خیلی محکم نکنید ولی در سرازیری ها بندها را کمی محکمتر ببندید.

در هنگام پیمایش مسیرهای کوهستانی باید هماهنگی کامل بین قلب، ریه، چشم و مغز انجام گیرد. بهتر است زمان را صرف صعود سریع و استراحت زیاد نکرده بلکه سعی کنید آهسته و پیوسته حرکت کنید مخصوصاً در ابتدای پیمایش با گامهای کوتاه و آرام حرکت کرده تا بدن به تدریج گرم شود تا دچار گرفتگی عضلات خصوصاً در ناحیه پا نشوید و اگر نزدیک به محلی که برای استراحت در نظر گرفته اید و یا نزدیک قله هستید و یا در نظر دارید در محلی استراحت موقت کنید، سرعت پیمایش را کم کنید و گامهای کوتاه بردارید تا بدن بتدریج سرد شود و یکباره با بدن گرم در یک مسیر برای مدت طولانی استراحت نکنید.

در زمان پیمایش ها طوری گام برداری کنید تا از اهرمهای اسکلتی بدن بهتر استفاده شود تا به عضلات فشار کمتری وارد شود. هنگام کوهنوردی باید انرژی خود را به گونه ای تقسیم نماییم تا کمتر خسته شویم. تند راه رفتن در سربالایی ها به ویژه در کسانی که فاقد آمادگی جسمانی لازم می باشند یا این که کوله پشتی سنگین دارند، نه تنها باعث تنگی نفس خواهد شد بلکه مصرف انرژی بیشتری را می طلبد.

اگر این عمل ادامه یابد، شخص کوهنورد به اصطلاح خواهید برید و بیشتر کسانی که در کوه می برند آن هایی هستند که انرژی خود را به خوبی تقسیم ننموده اند.

طول قدم یک کوهنورد با در نظر گرفتن قد و عامل دیگری همچون شیب مسیر تنظیم می شود. در مکان های تقریباً تخت که شیب اندکی دارد، می توان قدم های بلندتری برداشت. ولی در سربالایی ها و مکان های پر شیب باید فاصله قدم ها را کوتاه تر گرفت تا خستگی به کمترین میزان خود برسد.

هنگام راهپیمایی باید تمام سطح پا را روی زمین گذاشت. اما در بعضی از سربالایی ها می توان فقط از قسمت جلوی پا استفاده کرد.

باید عادت کنیم تا بعد از حدود ۱ تا ۲ ساعت کوهپیمایی مداوم حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنیم تا بدن مان بتواند خود را برای فعالیت بعدی آماده کند. در موقع عبور از سطوح شیب دار باید پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار داد. تا حد امکان از صعود در شیب های پر از سنگریزه و شن اجتناب کنید چرا که با صرف انرژی زیاد، مسافت کمی را خواهید پیمود. در این نوع مکان ها باید جایی را انتخاب کرد تا شخص به عقب لیز نخورد. هنگام پایین آمدن از این سطوح باید اول پاشنه پا را روی زمین گذاشت.

هنگام پایین آمدن از شیب های تند بهتر است فاصله قدم ها را کوتاه انتخاب نماییم. رعایت فاصله مناسب با نفر جلویی نیز از واجبات است، به طوری که اگر نفر جلویی ناگهان ایستاد، تعادل نفر قبلی به هم نخورد و احتمالاً به نفر جلو برخورد نکند. از سویی اگر تعادل نفر عقب به هم خورد، نفر جلویی فرصت کافی برای عکس العمل داشته باشد. شیب های بیش از ۲۰ درجه را چه هنگام صعود و چه هنگام فرود حتماً به صورت مارپیچ (زیگزاگ) طی کرد و طل مسیر زیگزاگ با توجه به پهنای منطقه مانور بلندتر باشد.

هنگام بالا رفتن از شیب ها بهتر است که از پاکوب ها برای طی مسیر استفاده شود و حتی المقدور از مسیرهای نا مشخص پرهیز گردد.

مسیرهای با شیب کم را می توان به طور مستقیم بالا رفت.

در هنگام پیمایش دستهای خود را در جیب لباسان قرار ندهید در زمان عدم تعادل دستهای شما اولین ابزار حمایتی بدن شما هستند.

• بهداشت در کوهستان:

قبل از هر اقدامی که یک کوهنورد برای صعود انجام می دهد، باید بهداشت بدن خود را در کوهستان رعایت کند که شامل موارد زیر می شود:

الف. اندام: امکان رعایت بهداشت اندام در کوهنوردان کم است. آنها باید از آب تنی در آبهای سرد کوهستان به خصوص زمانی که بدن کاملاً گرم است؛ خودداری کنند چون علاوه بر سرمازدگی، باعث سفتی عضلات نیز می شود و زمینه را برای ابتلا به رماتیسم آماده می کند.

ب. صورت: نباید در صبح روز صعود به ارتفاعات، صورت خود را زیاد شست؛ زیرا در شب به هنگام خواب چربی طبیعی پوست صورت در سطح پوست ظاهر می شود و همان چربی محافظ خوبی در برابر آفتاب، برف، سرما و باد خواهد بود. به خصوص اگر صورت با صابون شسته شود؛ تمام یا قسمتی از آن چربی را از بین می برد و شخص به آفتابزدگی دچار می شود.

ج. دست‌ها؛ بعضی کوهنوردان از سرما ترسی ندارند و عده‌ای هم از سرما عاجزند. علت این دو مورد قبل از اینکه خود سرما باشد، موضوع آمادگی و تربیت بدن است. روشن است اگر در بدن کسی خون به درستی جریان نداشته باشد سرما بر روی دست‌ها و بدن او بیشتر اثر می‌گذارد. بنابراین کوهنورد باید سعی کند جز به هنگام سرمای بسیار شدید دستکش به دست نکند و پوست دست خود را به سرما عادت دهد تا حساسیت آن در مقابل سرمازدگی کم شود. کوهنوردانی هستند که تا ارتفاعات ۴۰۰۰ متر و حتی بیش از آن از دستکش استفاده نمی‌کنند. اگر دست‌ها بر اثر تماس با برف و یخ مرطوب شد؛ باید آن‌ها را با یک تکه پارچه پشمی خشک، به شدت و سرعت مالش داد و خشک کرد تا کم‌کم خون جریان پیدا کند و دست‌ها گرم شود.

د. پاها؛ از قدیم گفته‌اند که پای انسان قلب دوم بدن او است، بنابراین یک کوهنورد مجرب باید در حفظ آن کوشا باشد تا از یک صعود خوب لذت ببرد.

برای حفظ پاها در مقابل سرما، علاوه بر پوشیدن جوراب - اگر امکان دارد - پای خود را با وازلین مخصوص چرب کنید. پای کوهنوردان بر اثر پوشیدن کفش تنگ یا بستن خیلی محکم بند کفشها ممکن است تاول بزند؛ برای جلوگیری از آن باید تای ساق جوراب دوم خود را برگردانیم و داخل کفش کنیم و به قسمت تاول زده و یا قسمتی که به نظر خود کوهنورد مورد تهدید است؛ یک قطعه باند بچسبانیم. در صورت تاول زدن برای درمان آن بهتر است قبل از خواب، یک سوزن نخ کرده را پس از ضدعفونی کردن از تاول عبور دهیم به طوری که نخ از تاول رد شود. بهتر است نخ از جنس کرک باشد تا آب تاول را به خوبی بکشد و خشک کند. صبح روی تاول خشک شده یک محلول ضدعفونی‌کننده بزنید و آن را با باند چسبان بپوشانید.

اغلب کوهنوردان بر اثر راه‌پیمایی کف پایشان گرم می‌شود، برای رفع این مانع بهتر است چند روز قبل از کوهنوردی چندبار پاها را در آب گرم مخلوط به محلول ضدعفونی‌کننده شستشو داد تا پوست پا کلفت و سخت شود. برای اینکه کفش پاها را مجروح نکند و باعث یخ‌زدگی نشود، باید کفشها را خوب به پا چسباند به طوری که بین جوراب و کفش فضای خالی باقی نماند و به اصطلاح پا درون کفش لق نخورد و در ضمن کفش تنگ هم نباشد. یادآوری دیگر این است که قبل از کوهنوردی چیدن ناخن‌ها را نباید فراموش کرد؛ چون بلند بودن آنها سبب فشردگی و ناراحتی پا خواهد شد. اگر می‌خواهید پس از بازگشت از کوه، آرامش در پاهایتان حس کنید و لذت ببرید، بهتر است پاهایتان را با یک پارچه خیس شده در آب سرد، تمیز و بلافاصله آن را خشک کنید و جوراب خشک بپوشید.

• بهداشت غذایی

در کوهنوردی تهیه و مصرف غذا و آب مسئله بسیار مهم و حیاتی است که می‌بایست همه عوامل و عناصر آن به دقت بررسی شود. به‌طور مثال باید بدانیم مقدار هر کدام چقدر باشد و تأثیر هر کدام از این مواد بر روی بدن ما چقدر و چگونه است.

هنگام کوهنوردی از مواد نیروزا مانند گلوکز باید استفاده کرد. در هر ۱۰۰ گرم گلوکز ۴۰۰ کالری انرژی وجود دارد. همین‌طور در ۱۰۰ گرم گردو یا بادام حدود ۳۰۰ یا ۴۰۰ کالری موجود است. همچنین برای رساندن نیروی لازم به بدن می‌توان از لیمو، پرتقال، پنیر، پیاز، هویج، خرما، کشمش، زردآلو و سیب استفاده کرد.

در ارتفاعات که اکسیژن هوا کم و در نتیجه عمل سوخت و ساز بدن بسیار کند می‌شود؛ باید خوراکی‌های زودهضم مصرف و از خوردن غذاهای سنگین مانند گوشت و چربی پرهیز کرد. چون هضم غذاهای سنگین، کوهنورد را دچار تهوع می‌کند و تمام انرژی ذخیره شده او را از بین می‌برد.

غذای روزانه

در کوهستان یک کوهنورد مواد غذایی باید خود را با یک رژیم غذایی دائمی - که با عادت او هماهنگی داشته باشد - تنظیم کند. او نباید با غذاهای سنگین معده خود را پر کند. البته غذای مصرفی او در کوهستان باید بیش از غذای روزانه باشد تا بتواند به نیازهای او پاسخ دهد. غذای مصرفی او باید اولاً زود هضم باشد. ثانیاً حجم آن کم و کیفیت بالایی داشته باشد در ضمن غذا باید اشتهاآور نیز باشد؛ چون اغلب خستگی زیاد، اشتها را از بین می‌برد و غذا را غیرقابل جذب می‌کند. در کوهنوردی‌های سخت و مداوم باید در دفعات متعدد، ولی هر بار و به مقدار کم غذا صرف شود. اگر در ضمن برنامه، یک غذای کامل صرف کنیم خود را دچار مشکل می‌کنیم برای اینکه در زمان کوه‌پیمایی عضلات کار می‌کنند؛ و اگر دستگاه گوارش هم مجبور به فعالیت شود عمل گوارش به سختی و بد انجام می‌شود و قلب به تپش می‌افتد و در نتیجه هضم غذا دشوار می‌شود. بنابراین بهتر است در فواصل معین، از یک برنامه تنظیم شده به شرح زیر استفاده کنیم.

تنقلات

مواد غذایی کم‌حجمی هستند که اغلب در جیب یا کوله پشتی کوهنوردان یافت می‌شوند که در حین راه‌رفتن یا صعود، از آنها استفاده می‌کنند. این تنقلات شامل میوه‌های خشک مثل برگه، قیسی، کشمش، بادام و گردو و آب‌نبات ترش و شیرین است که تمام اینها ارزش غذایی بالایی دارند و پرانرژی هستند و مصرف آنها آسان است. زمانی که معده غذایی را نمی‌پذیرد، بهترین راه تأمین انرژی لازم برای بدن، مصرف همین تنقلات است.

بهداشت لباس

لباس کوهنورد را در قسمت وسایل و پوشاک کوهنوردی به‌طور کامل شرح می‌دهیم. در این قسمت فقط یادآوری می‌کنیم که از نظر بهداشت و سلامت بدن، کفش باید خوب به پا بچسبد و لباس هم باید گشاد باشد تا مانع حرکت نشود و در برابر تغییرات ناگهانی هوا به بدن صدمه‌ای نرساند. کوهنورد باید همیشه خود را در برابر سخت‌ترین وضعیت کوهستان آماده کند. اگر هوا خوب هم باشد - در شروع حرکت - لباس طوری باید انتخاب شود که بدن عرق نکند و در عین حال آن‌قدر هم

کم نباشد که سرما به بدن آسیب برساند. به طور کلی در ابتدای حرکت طوری باید لباس پوشید که بتوان به آسانی آن را از تن خارج کرد یا دوباره پوشید. همیشه لباسها باید در دسترس باشند که به موقع و به سرعت بتوان آنها را عوض و از عرق کردن زیاد - که منجر به سرماخوردگی در هوای سرد کوهستان می شود - جلوگیری کرد. کوهنورد در هنگام استراحت و توقف باید لباس گرم بپوشد تا هم حرارت بدن حفظ شود و هم از سرماخوردگی جلوگیری کند. هنگام توقف حتی در هوای گرم هم باید سریع لباس پشمی بپوشد تا از پایین آمدن ناگهانی درجه حرارت بدن جلوگیری شود. از طرف دیگر توقف در حالی که کوهنورد عرق کرده است باعث تبخیر سریع عرق می شود و بدن دچار سرماخوردگی می شود.

هنگام خوابیدن در کیسه خواب بهتر است تا آنجایی که وضع جوی هوا اجازه می دهد، لباس کمتری بپوشیم تا احساس خنکی نکنیم. این عمل تأثیر مفیدی روی پوست می گذارد و آن را برای مقابله با سرما آماده می کند. اما در هنگام شب باید با دقت تمام پاهای، زانوها، شکم، گلو و رانها را پوشاند. اگر در هوای آزاد می خوابید، با یک شال مناسب صورت خود را بپوشانید؛ چون به این ترتیب از اثرات زیان آور هوای سرد بر روی دستگاه تنفس خود جلوگیری کرده اید.

• بهداشت راه رفتن

در ورزش کوهنوردی تمرین اهمیت فوق العاده ای دارد. زیرا این عامل مؤثر، نه تنها از بروز حوادث جلوگیری می کند؛ بلکه مانع خستگی و ضعیف شدن روحیه افراد نیز می شود.

برای اینکه از اثرات سودمند ورزش کوهنوردی بهره مند شوید و در ضمن سلامتی و تندرستی خود را نیز به خطر نیندازید؛ باید به تدریج تمرین کنید تا ورزیده شوید. قبل از تمرین نباید کارهایی انجام بدهید که در توانتان نیست. یک کوهنورد مجرب و ورزیده کمتر دچار پیش آمدهای ناگوار می شود؛ چون دارای عضلات ورزیده و استحکام مفاصل است. اگر شخصی بدون تمرین اقدام به کوهنوردی بکند نه تنها حوادث عادی مثل دررفتگی و پیچ خوردگی و شکستگی پا او را تهدید می کند؛ بلکه عوارض سخت تر و خطرناک تری مثل فشارخون و فشارآمدن به قلب نیز سلامت بدن او را به خطر می اندازد.

تمرین، باید فرد را طوری آماده کند که بتواند بدون فشار خستگی به ورزش دلخواه خود که کوهنوردی است، بپردازد. تمرین در کوهنوردی تدریجی و طولانی است.

کوهنورد برای عادت کردن به آب و هوای کوهستان و ارتفاعات باید تمرین کند. بشر تنها موجودی است که می تواند بدون احساس ناراحتی زیاد، تغییرات مهم آب و هوایی را تحمل کند. البته به شرط اینکه به تدریج بدن خود را به سرما و گرما عادت دهد تا بدن در برابر دگرگونیهای ناگهانی هوا توانایی کافی داشته باشد. توانایی بدن محدود است؛ بنابراین کوهنورد در برخورد با شیبهای تند سنگی و خاکی یا راه پیمایی در برف سنگین با داشتن کوله پشتی بزرگ ناچار است روند حرکت خود را کند کند و آهسته گام بردارد تا بدن بتواند در مقابل کاری که از آن خواسته شده است، عکس العمل مناسب نشان دهد.

موقع راه رفتن، قدم‌ها را باید محکم برداشت ولی آرام حرکت کرد. باید مراقب بود که پوتین‌ها یخ نزنند و هنگام استراحت آن را داخل کوله گذاشت. در ارتفاعات پای کوهنورد ورم می‌کند، بنابراین بهتر است کفش و جوراب کوه یک شماره بزرگتر از پا باشد.

کوهستان

ویژگی های ارتفاع

فشار جو در سطح دریا برابر با 760 mmHg و در قله کوه اورست حدود 250 mmHg می باشد. فشار هوا در روی زمین ثابت نیست. برای مثال: میانگین فشار جو در کوه اورست، در دی ماه ۲۴۳ میلیمتر جیوه در خرداد و تیرماه تقریباً برابر با ۲۵۵ میلیمتر جیوه است.

اگر چه فشار جو متفاوت است، اما در صد گازهای تنفسی موجود در هوا، از سطح دریا تا ارتفاعات بالا تغییر نمی‌کند. در هر ارتفاعی هوا شامل: ۲۰/۹۳ درصد اکسیژن، ۰/۰۳ در صد دی اکسید کربن و ۷۹/۰۴ درصد نیتروژن است. فقط فشارهای سهمی تغییر می‌کنند. تغییر در فشار سهمی اکسیژن اثر مهمی بر شیب فشار سهمی بین خون و بافت های بدن می‌گذارد. با افزایش ارتفاع، دمای هوا به ازای هر ۱۵۰ متر ۱ درجه سانتیگراد کاهش می‌یابد.

به علت سردی هوا در ارتفاع، رطوبت مطلق کمتر است. هوای خشک تر می‌تواند منجر به از دست دادن آب بدن از طریق افزایش دفع نا محسوس آب شود و تبخیر آب از طریق عرق ریزی به هنگام فعالیت را افزایش دهد. شدت تابش خورشید به دلیل نازک تر بودن و خشک تر بودن جو در ارتفاع افزایش می‌یابد.

پاسخ های قلبی - عروقی در ارتفاع

حجم پلاسمای فرد بلافاصله بعد از رسیدن به ارتفاع شروع به کاهش می‌کند؛ و در پایان چند هفته اول به صورت فلات در می‌آید. پیامد کاهش پلاسمای، افزایش گلبول های قرمز در هر واحد خون است. انجام فعالیت های استاندارد زیر بیشینه در چند ساعت اول اقامت در ارتفاع باعث افزایش ضربان قلب و کاهش حجم ضربه ای (به علت کاهش حجم پلاسمای) می‌شود. برون ده قلبی بعد از ۱۰ روز اقامت در ارتفاع به هنگام یک وهله فعالیت معین پایین تر از زمان اقامت در سطح دریا و پیش از وقوع این سازگاری ها نسبت به ارتفاع است، که علت آن افزایش اختلاف اکسیژن سرخرگی - سیاهرگی است.

سازگاری های متابولیک در ارتفاع

به دلیل محدودیت اکسیژن در ارتفاع، تولید انرژی در یک کار زیر بیشینه بصورت بی هوازی انجام می‌شود، اما سطح اسید لاکتیک در یک کار بیشینه کمتر است.

فعالیت های استقامتی در ارتفاع

فعالیت های هوازی، بیشتر از سایر فعالیت ها تحت تاثیر شرایط محیطی کم فشار در ارتفاع قرار می گیرند. در قله کوه اورست Vo2max به ۱۰ تا ۲۵ درصد از مقادیر خود در سطح دریا می رسد. در نتیجه افرادی که دارای ظرفیت هوازی بیشتری هستند، می توانند کار معینی را با خستگی کمتر و فشار قلبی-عروقی کمتر انجام دهند.

فعالیت های سرعتی در ارتفاع

فعالیت های سرعتی که کمتر از یک دقیقه به طول می انجامد، معمولاً در ارتفاعات متوسط دچار اختلال نمی شوند چنین فعالیت هایی نیاز زیادی به دستگاه انتقال اکسیژن و متابولیسم هوازی ندارند. بعلاوه هوای رقیق تر در ارتفاع نیز مقاومت آئروپونامیکی کمتری را در برابر حرکات ورزشکاران فراهم می سازد. برای مثال در بازی های المپیک ۱۹۶۸ هوای رقیق مکزیکوسیتی کمک زیادی به عملکرد دهنده های سرعتی و پرش کنندگان طول کرد.

سازش پذیری با ارتفاع

زندگی در ارتفاع باعث می شود بدن با کمبود اکسیژن سازگار شود. اما هر چقدر هم که سازش پذیری در ارتفاعات بالا خوب انجام گیرد، باز نمی توانند کمبود اکسیژن را بطور کامل جبران کنند. حتی ورزشکاران استقامتی که برای سال ها در ارتفاع زندگی کرده اند، هرگز نمی توانند به سطح عملکرد و یا میزان Vo2max در سطح دریا برسند.

سازگاری های خون

غلظت اریتروپویتین خون در سه ساعت اول پس از رسیدن به ارتفاع بالا افزایش می یابد و بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت به حداکثر خود می رسد. در نتیجه تعداد اریتروسیت ها در اولین هفته قرار گرفتن در ارتفاع افزایش می یابد. زندگی در ارتفاع ۴۰۰۰ متری برای مدت ۶ ماه حجم کل خون فرد را ۹ تا ۱۰ درصد افزایش می دهد.

سازگاری های عضله در ارتفاع

سطح مقطع هر دو نوع تار عضلانی و حجم کل عضله پس از ۴ تا ۶ هفته توقف در ارتفاع کاهش می یابد (علت آن هنوز نامشخص است). در ارتفاعات بالا کاهش توده عضلانی موجب کاهش فعالیت آنزیمی، کاهش توانایی تولید ATP و عملکرد آن می شود.

سازگاری های قلبی-عروقی در ارتفاع

یکی از مهمترین سازگاری ها در ارتفاع، افزایش تهویه ریوی در حال استراحت و به هنگام فعالیت است (ارتفاع ۴۰۰۰ متری ۵۰٪ افزایش).

پر تهویه ای باعث کم شدن CO2 و آکالوزی شدن خون می شود. برای جلوگیری از آکالوزی شدن غیر طبیعی خون، میزان بیکربنات خون در مدت اقامت در ارتفاع در سطح پایین باقی می ماند. کاهش Vo2max که در اولین روزهای اقامت در ارتفاع صورت می گیرد، در طول چند هفته قرار گرفتن در معرض هیپوکسی، کمی بهبود می یابد. تحقیقات نشان می

دهد ظرفیت هوازی بعد از ۱۸ تا ۵۷ روز ماندن در ارتفاع بدون تغییر باقی می ماند.
تمرین در ارتفاع برای بهبود عملکرد در سطح دریا

افزایش گلبول های قرمز و هموگلوبین خون در ارتفاع ، انتقال اکسیژن را در هنگام برگشت به سطح دریا افزایش می دهد. علی رغم این که شواهد نشان می دهند که این تغییر ناپایدار و زودگذر است و فقط چند روزی بیشتر دوام ندارد ولی باز می تواند به عنوان یک امتیاز برای ورزشکار محسوب شود.
نکات مهم تمرین در کوهستان که مربیان باید رعایت کنند و تیم خود را مدیریت : مواظبت از خود و تیم در برابر حوادث احتمالی ، مراقبت از طبیعت و آسیب نرساندن به محیط از جمله به آتش کشیدن بوته ها ، تله گذاری و

جنگل و پارک ها

کالری سوزاندن را با استفاده از ورزش در فضای باز و باشگاه طبیعت افزایش دهید
زمانی که آب و هوا گرم به آب و هوایی خوب تبدیل می شود، این یک گرایش طبیعی است تا حداقل ورزش در فضای باز را جدی تر بگیرید و اطمینان داشته باشید که کمک می کنه نتیجه بهتری بگیرید.
ورزش در فضای باز می تواند مزایای بسیاری را ارائه دهد. در اینجا به برخی از بهترین مزایای آن اشاره می کنیم و مواردی که بهتر است در ذهن داشته باشید زمانی که تمرین خود را از باشگاه به پیاده رو می برید.



از مزایای هوای تازه استفاده کنید

چه برای افزایش قابلیت ها تمرین کنید یا برای کاهش وزن بدن در محوطه سبز کنار باشگاه، بیرون بودن موجب افزایش آفتاب گرفتگی و افزایش ویتامین دی می شود. افزایش ویتامین دی همراه با افزایش سلامتی استخوان، عملکرد متابولیسم کارآمدتر، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و تولید آندورفین است.



انگیزه خود را برای ورزش افزایش دهید

همچنین نشان داده شده که ورزش در فضای باز به افزایش انگیزه کمک می کند. جف یلین ، مدیر منطقه ای فیزیوتراپی حرفه ای در لانگ آیلند و کوئینز، نیویورک می گوید: از آنجا که محرک های اطراف شما همیشه در حال تغییر هستند، کاهش خستگی موجب افزایش تمرکز می شود- همانطور که هر کسی که کل زمستان را به دیوارهای تکراری باشگاه نگاه کرده به خوبی می داند.

او می گوید: " فقط مدت کمی را در یک مکان می توانید بدوید و به هر چه که تلویزیون باشگاه نشان می دهد خیره شوید، ورزش در فضای باز باعث رضایت شما می شود، آب و هوای خوب، مناظر زیادی برای تماشا و مکان های دیدنی که به شما کمک می کند با انگیزه باشید. بیشتر از همه محتملا از ورزش تان بیشتر لذت می برید. زمانی که این اتفاق بیافتد شما بیشتر متمایل خواهید بود که به خود فشار بیشتری بیاورید، تنوع ورزشی جدیدی را امتحان کنید و زمان بیشتری ورزش کنید.



سوزاندن کالری اضافی

کسانی که دنبال سوزاندن کالری هستند، ورزش در فضای باز احتمالا شما را زودتر به هدف تان می رساند. این به این دلیل است که خارج از منزل بودن در باد و روی زمین ناهموار باعث ایجاد چالش های استحکامی و افزایش سوخت و ساز کالری می شود. بدن شما برای حفظ استحکام شما بیش تر تلاش می کند و برای این تلاش از عضلات بیشتری استفاده می کند. این می تواند سوزاندن کالری را بسته به شدت و نوع ورزش، به مدت ۲۴ تا ۳۶ ساعت پس از یک تمرین به طور مداوم حفظ کند. دما هم نقشی موثر دارد. هنگامی که بدن شما خود را با دمای خنک تر - حتی نسیم تابستان - وفق می دهد، سوخت و ساز بدن شما برای جبران کردن تنظیم می شود، متابولیسم شما برای جبران کردن تنظیم می شود. این تعویض، اگرچه ظریف است، می تواند کالری بیشتری بسوزاند. البته، مراقب باشید...

یکی از تفاوت های بزرگ بین ورزش کردن در باشگاه در مقابل ورزش کردن در هوای آزاد این است که مورد دوم می تواند



بیشتر غیر قابل پیش بینی باشد. در حالی که هوای خنک، زمین ناهموار و نور خورشید می تواند مزایای زیادی داشته باشد،

آنها همچنین می توانند غافل گیری هایی ناخواسته را برای کسانی که آماده نیستند به وجود بیاورند. به نظر خیلی واضح می آید، اما آب و هوا را از قبل چک کنید. صرف نظر از آب و هوا، لباس مناسب بپوشید. به خصوص در روزهای گرم و آفتابی خود را هیدراته کنید. حتی کمبود آب بدن جزئی می تواند منجر به گرفتگی و افزایش خطر رگ به رگ شدن ماهیچه ها و کشیدگی عضله ها می شود. نکات مهم تمرین در جنگل و پارک ها که مریبان باید رعایت کنند و تیم خود را مدیریت : مواظبت از خود و تیم در برابر حوادث احتمالی ، مراقبت از طبیعت و آسیب نرساندن به محیط از جمله خودداری از روشن کردن آتش ، شکستن درختان ، مزاحمت برای دیگران و ...



منابع

- اصول مربیگری و علم تمرین (جزوات و کتاب های دانشگاه شهید بهشتی)
- نشریه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش

- مصاحبه علی خسروی متخصص روان شناسی ورزشی
- مهارت های حرکتی و ورزشی

<http://mojtabae.blogfa.com/post.aspx> •

Miller TR, Spicer RS. How safe are our schools Am J Public Health 1998; 88 (3):4 •

Facilities equipment and supplies prof. paul singh, 2002 •

Langley JD, Silva PA, Williams SM. Primary school accidents. N Z Med 1981; 94 (G95):
336-9 •

Antowan, P., & Cairney, J. (2009). Effects of the fish – oil supplementation and
concentrations and post exercise hunger and food endurance training on plasma ghrelin
intake. Metabolism, 58(8), 1191-9. •

<http://badaneirani.com/using-outdoor-sport> •

ph-sport.blog.ir •

<http://zibazamin.com/z/category/group/> •