

مروری بر آموزش مهارت های اصلی کانگ فوتوآ ۲۱

حسین پورمحمدی شهرابکی

چکیده:

زمینه و هدف: اجرای صحیح تکنیک را مهارت گویند. مهارت در لغت به معنی زبده‌گی، زیر دستی، چابکی و استادی است. مهارت یکی از عناوین بحث انگیز در حیطه یادگیری حرکتی و علم ورزش است.

در این بحث از مهارت هایی که در حیطه علم حرکت و ورزش وجود دارد صحبت خواهیم کرد. مهارت یکی از عناوین بحث انگیز در حیطه یادگیری و علم ورزش و یکی از مهمترین نیازهای بشری آموزش است که به منظور تعالی انسان‌ها و کمک به آنها در جهت سازگاری با اوضاع و شرایط متفاوت صورت می‌گیرد.

روش بررسی: بدین منظور از منابع مختلفی همچون مقالات معتبر و کتابهای مربوط به حوزه کانگ فوتوآ ۲۱ و همچنین تجربیات و نظر مربیان رشته ورزشی کانگ فوتوآ ۲۱ بهره گرفته شده است و سعی شده مطالب به شیوه ای روان در اختیار مخاطب قرار گیرد.

یافته ها: بی تردید باید گفت که اهمیت یادگیری مهارت ها در رشد آدمی بسی فراتر از چشم انداز اندیشه های اوست. بنابراین چون محیط زندگی آدمی همواره در معرض تغییر است انسان برای غلبه بر این دگرگونی ها ناچار از یادگیری مهارت هاست. یکی از هنرهای رزمی ایرانی کانگ فوتوآ نام دارد که از سبکهای کانگ فو به شمار می رود تأکید بسیاری بر سلامت تن و روان دارد. هدف از انجام این مقاله مروری، آشنایی با مهارتهای اصلی کانگ فوتوآ ۲۱ می‌باشد.

نتیجه گیری: در این مقاله، یک چارچوب نظامداری برای مراحل گوناگون آموزش مهارتهای ورزشی کانگ فوتوآ ۲۱ ارائه شده است. این مراحل مربی را در تلفیق نظریه های یادگیری و آموزش یاری خواهد کرد.

کلید واژه ها: مروری، مهارت های اصلی، یادگیری، کانگ فوتوآ ۲۱، آموزش مهارتهای ورزشی

مقدمه :

کودک راه رفتن را از طریق تلاش واقعی و تمرین یاد می گیرد و نمایش حرکت و سخن گفتن برای او در مورد راه رفتن کمکی به او نخواهد کرد. تنها راه یادگیری مهارت‌های حرکتی تمرین و اجرای مهارت ورزشی توسط خود ورزشکاری باشد. بطورکل یادگیری مهارت‌ها را می توان به دو روش کلی و جزئی تقسیم نمود و دو روش کلی، مهارت بصورت یکجا آموزش داده می شود و در روش جزئی مهارت به بخش های تشکیل دهنده آن تقسیم شده و هر بخش بطور جداگانه آموزش داده می شود (۹).

تکنیک ها و مهارت های کانگ فو همگی بر پایه اصول فیزیولوژیک بدن انسان طراحی گردیده است و به همین علت بدن ما قادر است که نحوه اجرای این مهارت ها، زوایای گوناگون اجرای هر مهارت ، درک صحیح مسیر اجرای مهارت و بسیار موارد دیگر را به خوبی درک کند . تمامی موارد بیان شده به شرط یک آموزش اصولی و صحیح می باشد. بدن هنگامی قادر خواهد بود یک مهارت را به خوبی فراگیرد که این مهارت ابتدا به چندین مهارت کوچکتر خرد و تجزیه شود و انجام این امر بر عهده مربیان می باشد. همان گونه که تجزیه و تحلیل اصولی مهارت ها تاثیر بسزایی در پیشرفت هنرجویان خواهد داشت تحلیل غیر اصولی و دور از علم و منطق نیز می تواند باعث سردر گمی هنرجویان شده و چه بسا باعث شکل گیری آموزه های اشتباه در بدن آنان گردد. (۶)

با توجه به اینکه مهارت، لازمه اجرای تکنیک و آموزش در کانگ فوتو آ ۲۱ می باشد لذا استفاده بهینه از آموزش مهارت ها و رسیدن به اثر بخشی از اهمیت بالایی برخوردار است.

اكتساب و اجرای مهارت از مفاهیم اساسی در حرکات انسانی هستند. پیشرفت انسان از حرکات ابتدایی به ماهرانه، شامل توسعه توانایی کنترل عضلات بدن و تغییراتی اساسی در قابلیت های شناختی او خواهد بود. در جهت افزایش به این قابلیت ها استفاده از اصول و روشهای علمی و آشنایی به مفاهیم مرتبط با عملکرد انسان ضروری می نماید. استفاده از علوم و منابع علمی به روز میتواند در جهت اهداف یاد شده مفید واقع شود. (۳)

انتظار یادگیری حرکات بنیادی ورزش با توجه به عوامل فیزیولوژیک یک فرد و صد البته جنسیت و سن فرد مستلزم لحاظ مسائل روانی نیز می باشد. از آن جا که در تعلیم کودکان مربی با یک نوع شخصیتی

مواجه نیست می بایستی با اشراف کامل بر تیپ های شخصیتی ، محاسبه روانی هنرجو را انجام دهد و با توجه به قابلیت های فردی هنرجو از وی انتظار داشت . (۲)

روش کار :

پژوهش حاضر با مقایسه ۷ مقاله علمی معتبر از سایت های آرشیو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران، به اهمیت موضوع تجزیه و تحلیل آموزش مهارت های اصلی ورزش رزمی می پردازد و بر اساس اصول کلاسیک تکنیک های کانگ فو توآ ۲۱ تحلیل های بیومکانیکی حرکات و توجه به آناتومی بدن انسان نگارش شده است و در این تحقیق از مجلات شماره ۱ و شماره ۹ سوتو مربوط به سبک کانگ فوتوآ ۲۱ و همچنین استمداد از تجارب مربیان کارآموده و حاذق سبک استفاده شده است.

یافته های تحقیق :

ای.آر.گاتری (E.R. Guthrie) در مهارت را به صورتی تعریف کرده است که مشخصه های مهم آن را در بر می گیرد. به گفته او مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد. به چندین مشخصه در این تعریف باید توجه داشت. اول آنکه کار باید به هدف مورد نظر برسد مانند کامل کردن یک پاس در بازی فوتبال یا اجراء بالانس در ژیمناستیک. نکته دوم اینکه ماهر بودن به این معنی است که اجراءکننده باید اطمینان بیشینه ای به هدف مورد نظر برسد؛ نکته سوم اینکه به طور اخص یکی از شاخص های عمده بسیاری از مهارت های حرکتی اجراء آن مهارت با صرف حداقل انرژی است؛ نکته پایانی اینکه ویژگی بسیاری از مهارت های حرکتی آن است که اجراءکننده، این عمل را در حداقل زمان انجام دهد. بسیاری از مهارت های ورزشی هستند که تنها هدف مسابقه در آنها، به دست آوردن رکورد با حداقل زمان است،

ژاله باقری به اکتساب و اجراء مهارت از مفاهیم اساسی در حرکات انسانی اشاره می کند. پیشرفت انسان از حرکات ابتدایی به ماهرانه، شامل توسعه توانایی کنترل عضلات بدن و تغییراتی اساسی در قابلیت های شناختی او خواهد بود. در جهت افزایش به این قابلیت ها استفاده از اصول و روش های علمی و آشنایی به مفاهیم مرتبط با عملکرد انسان ضروری می نماید. (۳)

سادلر بیان می کند سن تقریبی حرکات بنیادی ۲ تا ۳ سالگی است. برخی مترجمان این مرحله را مرحله اولیه یا آغازین نامگذاری کرده اند. در این مرحله هماهنگی ضعیف است و کودکان در حرکت به طور محدود و یا بیش از حد، از بدن خود استفاده می کنند. مرحله در حال رشد که برخی آن را مرحله تکاملی یا مقدماتی نام نهاده اند. دامنه سنی ۴ تا ۵ سالگی را در بر می گیرد. در این مرحله، کنترل حرکات و هماهنگی بیشتر می شود. ولی الگوی حرکت هنوز محدود یا بیش از حد است. مرحله پیشرفته یا بالیده تقریباً ۶ سالگی آغاز شده و تا ۷ سالگی ادامه می یابد. در این مرحله، حرکات به طور هماهنگ و کنترل شده و با کارایی مکانیکی زیاد اجرا می شوند. (۵)

امیدی مهارت‌های ورزشی را بصورت زیر مورد بررسی قرار داده اند:

۱- مهارت های جسمی. ۲- مهارت‌های فکری. ۳- مهارت های ارتباطی. ۴- مهارت های جمعی (۲)

جنتی (۱۳۹۳) در مجله سوتو مهارت‌های اصلی کانگ فوتو ۲۱ را به صورت زیر مورد بررسی قرار داده‌اند.

مهارت‌های کانگ فوتو ۲۱:

انواع تکنیک دست: متو- آفما- اوران تو- اودا تو- کارما- دفع تو

انواع تکنیک پا: کی یتو- یاد کی تو- اورایاد کی یتو- سیمای کی یتو- یتو- یتو کی یتو

داشتن مهارت کافی در اجرای هر یک از این تکنیک ها نیازمند علم تجربه و تمرین مداوم است. (۴)

مهارت‌های باز و بسته

یک روش برای طبقه بندی مهارت ها، دامنه پایداری و ثبات وضعیت محیطی است، مهارت باز، حرکتی است که در موقع اجرای آن محیط و شرایط محیطی، متغیر و غیر قابل پیش بینی است؛ مهارت بسته حرکتی است که در موقع اجرای آن محیط و شرایط محیطی ثابت و قابل پیش بینی است. در مهارت‌های بسته اجراکننده از قبل و بدون اینکه تحت فشار زمان باشد می تواند تقاضاهای محیطی و حرکتی را از پیش ارزیابی نموده، پاسخهای حرکتی خود را از قبل سازمان بدهد و بدون نیاز به تغییر دادن، آن ها را پیاده کند. (۴)

مهارت حرکتی و شناختی

مهارت حرکتی، تعیین کننده اصلی موفقیت کیفیت اجرای خود مهارت است ادراک و تصمیم گیری درباره نوع حرکت تقریباً دخالت ندارد؛ از طرف دیگر در یک مهارت شناختی ماهیت و کیفیت حرکت مخالف مهم نیست، اما تصمیم گیری در خصوص انتخاب و نوع حرکت بسیار مهم است؛ مهارت شناختی عمدتاً به انتخاب نوع حرکت وابسته است، مهارت حرکتی به کیفیت و چگونگی اجرای مهارت اهمیت بیشتری میدهد. برای آموزش مهارت های ورزشی، روش های مختلفی بکار می رود یک نکته کلیدی در ارائه آموزش های مربی زبان بیان ارتباطی به کار رفته می باشد این زبان به طور آزمایشی در پژوهش ها تغییر داده شده است که این تغییرات بر اساس روشی که تکالیف معرفی شده اند و همچنین شیوه های که افراد مورد نظارت قرار می گیرند انجام شده است نوع بیان به کار رفته توسط مربیان در زمان آموزش به روش خاصی اشاره دارد که مربی برای برانگیزاندن و مشارکت دادن فراگیران در فعالیتهای یادگیری به کار می برد. مربیان ورزش معمولاً عاشق کار خود هستند و از صلاحیت های لازم فنی و ادراکی برای اجرای وظایف خویش بهره مند هستند. عشق به مربیگری ذاتی است و افراد باید آن را در آغاز کار داشته باشند، اما صلاحیت های فنی و ادراکی مربیان به طور اکتسابی در نتیجه آموزش و تجربه به دست می آیند. مربیان معمولاً از افراد دارای سابقه خوب ورزشی انتخاب می شوند و در نتیجه از حیث تجربه نیز افراد باتجربه محسوب می شوند، با این وجود هنوز این پرسش مطرح است که با وجود داشتن عشق و علاقه و نیز صلاحیت های فنی و ادراکی لازم و کافی چرا هنوز برخی مربیان در کار خویش چندان موفق نیستند. علت این مورد معمولاً در ضعف و توانایی آنها در برقراری ارتباط صحیح با ورزشکار است که انسان موجودی اجتماعی است و گریزی از داشتن رابطه با دیگر انسانها ندارد کیفیت رابطه با دیگر انسانها در گرو توانایی در برقراری ارتباط و شناخت آنها است. در جهان سرشار از اطلاعات و پیچیده هزاره سوم آموزش مهارت های ارتباطی برای بیشتر مشاغل امری ضروری تلقی می شود مربیگری ورزشی نیز از این امر مستثنا نیست. این روش ها با توجه به تأثیر و شرکت حس های مختلف در یادگیری، در سه گروه به شرح زیر تقسیم بندی می گردند:

روش تکلمی:

یکی از رایج ترین روش های آموزش مهارت ها یا شیوه اجراء یک فعالیت، استفاده از روش تکلمی است. در این نوع شیوه، معلم مرحله به مرحله یا به طور خلاصه، چگونگی اجراء یک فعالیت در مراحل مختلف را فقط به وسیله زبان بازگو می کند. او به عنوان یک وسیله کمکی اولیه، یادگیرنده را به آنچه در قالب عمل باید پیاده کند آگاهی می دهد و در حقیقت یک تصویر کلی از فعالیت مورد نظر را در ذهن فرد به وجود می آورد. در آموزش با این روش، همراهان مراحل مختلف حرکت ها را از طریق شنیدن و گوش دادن یاد می گیرند. (۴)

روش مشاهده ای:

یکی از مهم ترین و سودمند ترین راه های آموزش یک تکنیک، نشان دادن آن به همراهان است. نشان دادن مهارت یا تکنیک معمولاً همراه با توضیح دادن است. نشان دادن تکنیک به وسیله مربی و اجرای آن توسط مربی و مشاهده آن توسط همراه می تواند مهارت اجرای آن تکنیک را بهتر انتقال دهد.

روش احساس حرکت :

این روش عبارت است از به وجود آوردن احساس حرکتی صحیح با هدایت کردن یک قسمت یا قسمت های مختلفی از بدن که در تکنیک به کار گرفته می شود. این عمل به وسیله مربی انجام می گیرد. در بسیاری از موارد دیده شده است که برخی از افراد تا زمانی که این حس را پیدا نکرده اند، مهارت مربوطه را به خوبی انجام نمی دهند. به عنوان مثال این عمل برای همراهی که تکنیک متو و حرکت دست و پیچش و دوران را در موقع اجرا به خوبی نمی داند یا آن را یاد نمی گیرد بسیار قابل استفاده است. مورد استفاده دیگر این روش زمانی است که شخصی دچار نقص عضوی مثل کری یا کوری باشد. مربی با هدایت کردن اجراء کنندگان حرکت، چگونگی انجام دادن آن را به وسیله به وجود آوردن احساس حرکت بدنی، به فرد می آموزد. (۷)

بالا بودن مهارت های آموزشی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای کانگ فو توآ ۲۱ به صورت مثبت در توانایی غلبه کردن یا سازگاری و کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه بر افزایش سلامت روانی و خودکارآمدی موثر است همچنین نتایج پژوهش های مختلف هم نشان داده است که افراد با

توانایی‌های سلامت بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود دارند همچنین در ارتباط با همراهانی که آموزش ورزش کانگ فو توآ ۲۱ را یاد می‌گیرند می‌توان گفت این همراهان به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه‌ریزی می‌کنند و یادگیری خود را سازماندهی و نظارت می‌کنند لذا این همراهان منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می‌دانند و این افراد معمولاً موفقیت بیشتری در تحصیل خواهند داشت و دانش آموزانی هم که موفقیت بیشتر دارند باور خودکارآمدی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. همچنین محققان در یافته‌اند زمانی اعتماد به نفس همراه آن در یادگیری ورزشی افزایش پیدا می‌کند که آنها کوشش واقعی خود را برای اتمام آموزشها به کار ببرند همراهان در استفاده از راهبردهای فراشناختی از آنجا که آزادی عمل و اختیار بیشتری در انجام آموزش برعهده دارند زودتر به پیشرفته ورزشی می‌رسند و چون منبع انگیزشی آنها درونی است یادگیری آنها بیش تر و پایدارتر خواهد شد. (۷)

شجاعی (۱۳۹۷) با مقایسه منابع ورزشی معتبر و علمی چنین استنباط می‌شود گروهی که با آنان تکنیک‌های پایه‌ای ورزش رزمی را با تجزیه و تحلیل اصولی و علمی آموزش داده می‌شود از تجسم ذهنی بهتری برخوردار می‌شوند و هر گاه تکنیک‌ها به صورت جداگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد بازدهی معنا دار و قابل لمس نسبت به گروهی که بدون تجزیه و تحلیل و تجسم ذهنی، فقط شکل حرکت آموزش داده می‌شد دیده می‌شد. لذا می‌شود چنین گفت که شکستن و خرد کردن یک حرکت به قسمت‌های کوچک می‌تواند موجب یادگیری سریع تر و دقیق تر هنرجویان گردد. همین امر موجب می‌شود در مقاطع بالا برای ورزش‌های رزمی که حرکات و تکنیک‌ها دارای پیچیدگی خاصی می‌شوند افراد با درک بهتری قادر به اجرای حرکات می‌شوند. به دلیل این که جهت رشد توانایی‌های حرکتی انسان از سمت سر به پا است، حرکات ارادی از سر آغاز می‌شود. پس از حرکات مقدماتی، حرکات بنیادی ظاهر می‌شود. در دوره حرکات بنیادی، انواع حرکات استواری، جابجایی و دستکاری به صورت مجزا و سپس در ترکیب با یکدیگر انجام می‌پذیرد. بر خلاف حرکات بازتابی و مقدماتی که بیشتر تحت تاثیر عوامل وراثتی قرار می‌گیرند و ترتیبی بسیار قابل پیش بینی دارند، حرکات بنیادی خصوصاً در مرحله آخر از عوامل محیطی و عوامل مربوط به تکلیف تاثیر زیادی می‌پذیرند. (۶)

مجید نیری در مطالعات خود در خصوص علم و تمرین بیان می کند: درباره سن شروع تخصصی شدن، نظریه‌ها و دیدگاه‌های بسیاری وجود دارد. بعضی معتقدند که تکنیک‌ها را باید قبل از بلوغ آموزش داد و تخصصی شدن را به بعد از بلوغ موکول کرد، اما با توجه به تنوع رشته‌های ورزشی و همچنین نیازهای ویژه هر یک از آن‌ها باید این موضوع را دقیق‌تر بررسی کرد. به‌طور کلی، می‌توان گفت:

طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرح های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است . این سه مرحله شامل موارد زیر است :

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

نتیجه گیری :

هر انسانی دو بعد دارد یکی تن و دوم روان. این دو بعد لازم و ملزوم یکدیگرند. با توجه به ظرفیت طریقت دانایی و سابقه نیم قرن این ورزش رزمی ملی ایرانی که با آموزش مهارتهای خاص بدنی و آموزه های اخلاقی که برگرفته از هزاران هزار سال فرهنگ و تمدن اصیل ایرانیست و کمی تامل بر اثرات این حرکت انسان در اقشار جامعه با تمام تفاوت‌های زبانی و قومیتی در ایران زمین در این پنجاه سال، به خوبی می‌توان دریافت که بهترین نتیجه در نیل به سمت دانایی مردم ما همین تز علمی کانگ فوتوآ ۲۱ می‌باشد.

برای یادگیری مهارت ابتدا نیاز به یک مربی با تجربه و روشهای آموزشی خاص برای انتقال آن مهارت است . مهارت در یک تکنیک به یکباره به دست نمی آید بلکه نیاز به تمرین و تکرار زیاد است. وقتی در تکنیک متو که اصلی ترین ضربه دست است مهارت کافی بدست آید بر دیگر تکنیک ها جهت

رسیدن به مهارت تاثیر می‌گذارد. در آن دسته از ورزش‌ها که به حرکات ماهرانه پیچیده و انعطاف‌پذیری زیاد نیاز دارند، مانند ژیمناستیک، شیرجه و...، لازم است ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین شروع کنند.

• در ورزش‌هایی که قدرت و سرعت ویژگی بارز و غالب آن‌هاست، مانند فوتبال و والیبال، می‌توان تکنیک‌های اساسی و پایه را از خردسالی شروع کرد، اما تخصصی شدن هنگامی شروع می‌شود که فرد عملاً پاسخ‌گوی نیازها و تقاضاهای زیاد و تمرین‌های دشوار باشد. در اکثر رشته‌های قدرتی و سرعتی، تخصصی شدن باید از اواخر دوره جهشی رشد بلوغ انجام گیرد.

البته طبقه‌بندی کودکان و نوجوانان براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت‌های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آن‌ها، مناسب و معقول به نظر نمی‌رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی) نیز توجه شود. (۹)

منابع :

۱- ابراهیمی عطری- احمد، کوشکی-ح، هاشمی جواهری- س، احمدی- م، محمودی- آر.ش. میزان فراوانی آسیب‌های ورزشی و علل مرتبط با آن در دانش‌آموزان پسر شرکت‌کننده در المپیاد سال ۸۹ خراسان رضوی. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. ۱۳۹۱؛ دوره ۱۹، شماره ۲.

۲- امید-ع، صفری-س، مرادی-م. رابطه بین انگیزش مشارکت، توانمندسازی روانشناختی و تعهد عاطفی کارکنان سازمان تربیت بدنی، نشریه علمی پژوهشی مدیریت ورزشی. شماره ۱۵. ۸۵ - ۶۹ ۱۳۹۱؛

۳- باقری- ژ. مهارت‌های ورزشی بنیادی. استان قدس رضوی. ۱۳۹۳.

۴- جنتی-م. اصول تکنیک‌های کانگ فوتوآ ۲۱. مجله سوتو. انجمن کانگ فوتوآ ۲۱. ۱۳۹۳؛ شماره ۱.

۵- سادلر-ت، رویان‌شناسی پزشکی. مترجمان: مسلم بهادری و عباس شکور. تهران: چهر. ۱۳۶۸

۶- شجاعی-م، دانشفر-ا. کتاب رشد حرکتی. دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۷.

۷- ویلیامز-م، هاجز-ن. اکتساب مهارت در ورزش. شرکت تضامنی حتمی و شرکا. تهران. ۱۳۹۶.

۸- مک آردل ، کچ ، ف. آ. کچ ، فیزیولوژی ورزشی، (اصغر خالدان ، مترجم) تهران، سمت.

۹- نیری-م. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، دانشگاه جامع علمی کاربردی.