

مروری بر آموزش مهارت های اصلی کانگ فوتوآ 21

علیرضا انصاری فر

چکیده:

زمینه و هدف: با توجه به اینکه محیط زندگی انسان همواره در حال تغییر است 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. 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 21 میباشد.

روش بررسی: بدین منظور از منابع مختلفی همچون مقالات معتبر و کتابهای مربوط به حوزه کانگ فوتوآ 21 و همچنین تجربیات و نظر مربیان رشته ورزشی کانگ فوتوآ 21 بهره گرفته شده است و سعی شده مطالب به شیوه ای روان در اختیار مخاطب قرار گیرد.

یافته ها: در این مقاله ، یک چارچوب نظامداری برای مراحل گوناگون آموزش مهارتهای ورزشی کانگ فوتوآ 21 ارائه شده است. این مراحل مربی را در تلفیق نظریه های یادگیری و آموزش یاری خواهد کرد.

نتیجه گیری: در نتیجه گیری این تحقیق برای مربیان اطلاعات متعدد و اصول و روشهای مختلفی را توصیه کردیم. چه عواملی موجب موفقیت یک ورزشکار و عدم موفقیت گروهی دیگر می شود. هیچ کنترل و تضمینی برای ایدگیری مهارتهای جدید ورزشی توسط ورزشکار وجود ندارد .

کلید واژه ها : مروری، مهارت های اصلی ، یادگیری ، کانگ فوتوآ 21 ، آموزش مهارتهای ورزشی

مقدمه :

مهارت دو معنی دارد. یک معنای آن کار است. مثلاً می شود گفت در دنیای ورزش، مهارت تیراندازی کمتر تحسین شده است. به آسانی می توانستید در این جمله کلمه کار را به جای مهارت قرار دهید.

مهارت همچنین می تواند به معنای شیوه اجرای فردی بعضی کارها باشد. وقتی میگوییم: او خیلی عالی مهارت شوت زدن را اجرا کرد، از واژه مهارت به معنای شیوه اجرای عمل شوت استفاده شده است.

تکنیک و مهارت، دو اصطلاحی هستند که اغلب به یک معنا استفاده می شوند، اما این درست نیست.

مهارت در ورزش، توانایی اجرای تکنیک های مورد نیاز در زمان و مکان مناسب است. کاربرد واژه مهارت، به طور کلی با کاربرد جزئی تر مهارت های تکنیکی متفاوت است. به خاطر داشته باشید، منظور از مهارت های تکنیکی یا تکنیک، مهارت های حرکتی خاص است که در اجرای یک عمل کاربرد دارد و مهارت های تاکتیکی یا تاکتیک، مهارت های فکری است که برای دانستن این که کی و کجا مهارت های تکنیکی را اجرا کنیم، لازمند. مهارت به طور کلی استفاده ماهرانه از تکنیک ها و تاکتیک ها هنگام بازی است. (9)

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 سردرگمی هنرجویان شده و چه بسا باعث شکل گیری آموزه های اشتباه در بدن آنان گردد. (6)

با توجه به اینکه مهارت، لازمه اجرای تکنیک و آموزش در کانگ فوتو 21 می باشد لذا استفاده بهینه از آموزش مهارت ها و رسیدن به اثر بخشی از اهمیت بالایی برخوردار است.

طبیعی است که همه انسان ها با وضعیت های جسمانی یکسان آفریده نشده اند این همان اصل تفاوت های فردی است که اگر چه کودکان به ظاهر همگی بازیگوش و فعال و پرنرژی به نظر میرسند و نیز مشتاق یادگیری هستند اما باید در نظر داشت که همه آن ها از یک استعداد جسمانی و هوش یادگیری یکسان بهره مند نیستند . لذا بسیار ضرورت دارد تفاوت بین آن ها را شناسایی و درک کرد و ویژگی های فردی را در نظر گرفت و مطابق آن گروه بندی انجام داده و مراحل آموزش را طی کرد . اینک برای 3 پاسخ به این سوال که برای آموزش مهارت های ورزش چگونه باید عمل کنیم و اهداف آموزش را چگونه تعریف کنیم ؟ پاسخ این سوال نیازمند بررسی هوشمندان و دقیق جسمانی و روحی و روانی افراد است که (استعداد یابی) نامیده میشود. بدون یافتن علاقه و استعداد کودکان وقت و انرژی هر دو گروه آموزش دهنده و گیرنده تلف خواهد شد. 4)

روش کار:

پژوهش حاضر با مقایسه 7 مقاله علمی معتبر از سایت های آرشیو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران، سایت ورزشی سابلیمیران، به اهمیت موضوع تجزیه و تحلیل آموزش مهارتهای اصلی ورزش رزمی میپردازد و بر اساس اصول کلاسیک تکنیکهای کانگ فوتو 21 تحلیل های بیومکانیکی حرکات و توجه به آناتومی بدن انسان نگارش شده است و در این تحقیق از مجلات شماره 1 و شماره 9 سوتو مربوط به سبک کانگ فوتو 21 و همچنین استمداد از تجارب مربیان کارآزموده و حاذق سبک استفاده شده است.

یافته های تحقیق:

مهارت به معنای ماهر بودن در کاری زیرکی و زبردستی در کار است. مهارت در کانگ فوتو 21 یعنی تبحر، علم و تجربه در اجرا و آموزش تکنیکهای آن می باشد به طور مثال برای مهارت داشتن در تکنیک متو نیاز به علم تمرین و تکرار است تا بتوان مهارت کافی را در این تکنیک بدست آورد. هر ورزش، دارای یک سری حرکات و مهارت های اساسی است که با تسلط بر آنها می توان به

نتیجه مطلوب دست یافت. حرکات اساسی (Fundamentals/Techniques) یا تکنیک های ورزشی، به قابلیت فرد در اجراء حرکات گفته میشود که بر شیوه اجراء صحیح حرکت در شرایط آموزشی تأکید دارد. مهارتها (Skills) به قابلیت به کارگیری حرکات اساسی در شرایط مسابقه گفته می شود و یک ورزشکار باید قادر باشد تا در شرایط مختلف مسابقه و تحت فشار وارده از طرف حریف، بهترین حرکت را به اجراء درآورد. در ورزش های اجتماعی مانند بسکتبال، اجراء کار گروهی (تاکتیک) ممکن نیست مگر آنکه بازیکنان به خوبی قادر به اجراء مهارت ها باشند.

طی تحقیقی که ژاله باقری در سال 1393 انجام داده است به اکتساب و اجرای مهارت از مفاهیم اساسی در حرکات انسانی اشاره میکند. 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 مینماید. کتاب حاضر با ویژگی هایی متمایز از سایر کتاب ها، در تلاش برای گردآوری و معرفی این اصول و روشها است. استفاده از علوم و منابع علمی به روز میتواند در جهت اهداف یاد شده مفید واقع شود. در این راستا کتاب حاضر که تألیف جمع بزرگی از پژوهشگران و صاحب نظران بین المللی مؤثر حیطه علوم ورزشی است را انتخاب کرده و برای استفاده مخاطبین فارسی زبان ترجمه شده کردیم) 3 (سادلر بیان می کند سن تقریبی حرکات بنیادی 2 تا 3 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 4 تا 5 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 6 سالگی آغاز شده و تا 7 سالگی ادامه می یابد. در این مرحله، حرکات به طور هماهنگ و کنترل شده و با کارایی مکانیکی زیاد اجرا می شوند.) 5 (طبق پژوهشی که در مجله علمی سبزاندیشان انجام شده است مهارتهای ورزشی بصورت زیر بررسی شده اند:

1- مهارت های جسمی

آمادگی جسمانی مورد نیاز، بسته به رشته ورزشی، تفاوت های زیادی دارد. ورزشکاران نه تنها باید آمادگی جسمانی کسب کنند، بلکه نحوه به دست آوردن آن را بیاموزند، طوری که برای حفظ آمادگی جسمانی در طول فصل و بعد از فصل مسابقات مسوولیت بیشتری بپذیرند.

2-مهارت های فکری

ورزشکاران درست به همان اندازه که نیازمند آمادگی جسمانی هستند، نیازمند آمادگی فکری هم هستند تا بتوانند با اطمینان، تمرکز، انگیزه و کنترل احساسی بازی کنند، یا به طور خلاصه، از لحاظ فکری، قوی باشند .

3- مهارت های ارتباطی

رشد مهارت های ارتباطی برای بازیکنان ضروریاند و لازم است ورزشکاران توانایی ارسال و دریافت موثر پیام ها را داشته باشند .

4- مهارت های جمعی

مطمئناً هر یک از مهارت ها با یکدیگر ارتباط متقابل دارند. مهارت های تکنیکی بدون وجود مهارت های تاکتیکی باعث باخت در بسیاری مسابقات می شوند و مهارت های تاکتیکی بدون اجرای مهارت های تکنیکی باعث استیصال و درماندگی ورزشکار خواهند شد. مهارت های تکنیکی بدون تمرین های ذهنی و جسمی مورد نیاز برای رقابت ها، می توانند به خستگی جسمی و ذهنی ورزشکاران منجر شوند که باعث افت عملکردشان نسبت به حد قابل انتظار می شود. ارتباط و مهارت های شخصیت مثل چسبی هستند که برای بازی خوب و با کیفیت به تیم انسجام می بخشد. (9)

اکتساب 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. که در این راستا باقری کتاب «مهارتهای ورزشی

بنیادی» که تألیف جمع بزرگی از پژوهشگران و صاحب نظران بین المللی مؤثر حیطه علوم ورزشی است را انتخاب کرده و برای استفاده مخاطبین فارسی زبان ترجمه شده کرده است. (3)

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. (2)

مهارت های کانگ فوتو 21 چیست:

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 هریک از این تکنیک ها نیازمند علم تجربه و تمرین مداوم است.

(4)

مهارت های 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 مهارت های 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. (4)

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 آموزشهای مربی زبان بیان ارتباطی به کار رفته می باشد این زبان به طور آزمایشی در پژوهشها تغییر داده شده است که این تغییرات بر اساس روشی که تکلیف معرفی شدهاند و همچنین شیوههای که افراد مورد نظارت قرار میگیرند 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 یادگیریه کار میکرد. مربیان ورزش معمولاً عاشق کار خود هستند و از صلاحیتهای لازم فنی و ادراکی برای اجرای وظایف خویش بهره مند هستند. عشق به مربیگری ذاتی است و افراد باید آن را در آغاز کارداشته باشند، اما صلاحیتهای 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 میشوند و در نتیجه از حیث تجربه نیز افراد باتجربه محسوب میشوند، با این وجود هنوز این پرسش مطرح است که با وجود داشتن عشق و علاقه و نیز صلاحیتهای 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 مهارتهای 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 می‌آورد. در آموزش با این روش، همراهان مراحل مختلف حرکت ها را از طریق شنیدن و گوش دادن یاد می‌گیرند. 4) 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 قسمتهای 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. 7)

بالا بودن مهارت های آموزشی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای کانگ فوتو 21 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 فوتو 21 را یاد می گیرند می توان گفت این همراهان به تواناییهای خود باور پیدا میکند و برای انجام تکالیف خود برنامه ریزی 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 که هم که موفقیت بیشتر دارند باور خودکارآمدی تحصیلی بیشتری خواهند داشت. همچنین محققان در یافته اند 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. (7)

شجاعی در سال 1397 در کتاب رشد حرکتی چنین نتیجه گرفته است، که با مقایسه منابع ورزشی معتبر و علمی چنین استنباط می شود گروهی که با آنان تکنیک های پایه ای ورزش رزمی را با تجزیه و تحلیل اصولی و علمی آموزش داده می شود از تجسم ذهنی بهتری برخوردار می شوند و هر گاه تکنیک ها به صورت جداگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد بازدهی معنا دار و قابل لمس نسبت به گروهی که بدون تجزیه و تحلیل و تجسم ذهنی، فقط شکل حرکت آموزش داده می شد دیده میشود.

لذا می شود چنین گفت که شکستن و خرد کردن یک حرکت به قسمت های کوچک میتواند موجب یادگیری سریع تر و دقیقتر هنرجویان گردد. همین امر موجب می شود در مقاطع بالا برای ورزش های رزمی که حرکات و تکنیک ها دارای پیچیدگی خاصی می شوند افراد با درک بهتری قادر به اجرای حرکات می شوند. به دلیل این که جهت رشد توانایی های حرکتی انسان از سمت سر به پا است، حرکات ارادی از سر آغاز می شود. پس از حرکات مقدماتی، حرکات بنیادی ظاهر می شود. در دوره حرکات بنیادی، انواع حرکات استواری، جابجایی و دستکاری به صورت مجزا و سپس در ترکیب با یکدیگر انجام می پذیرد. بر خلاف حرکات بازتابی و مقدماتی که بیشتر تحت تاثیر عوامل وراثتی قرار میگیرند و ترتیبی بسیار قابل پیش بینی دارند، حرکات بنیادی خصوصا در مرحله آخر از عوامل محیطی و عوامل مربوط به تکلیف تاثیر زیادی می پذیرند. (6)

مجید نیری در مطالعات خود در خصوص علم و تمرین بیان می کند: درباره سن شروع تخصصی شدن، نظریه ها و دیدگاه های 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 رشته های ورزشی و همچنین نیازهای ویژه هر یک از آنها باید این موضوع را دقیقتر بررسی کرد. به طور کلی، میتوان گفت:

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 میزانم تفاوت رشد آنها، مناسب و معقول بهنظر نمیرسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سنمرفولوژیکی (ریختشناسی) و سن بیولوژیکی (زیستشناسی) نیز توجه شود. (9)

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 می توان دریافت که بهترین نتیجه در نیل به سمت دانایی مردم ما همین تز علمی کانگ فوتو 21 می باشد .

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.

مقایسه تحقیقات مختلف در زمینه آموزش مهارت های پایه ثابت می کند عوامل رشد جسمانی که شامل ژنتیک و محیط می باشد زمینه ساز یادگیری و میزان بهره هوشی و استعداد در کودکان می باشد . اگر چه فعالیت های بدنی منظم باعث رشد همه سویه فرد می شود و باعث می شود از

نظر عضلات ، اعصاب و سیستم تنفسی ورزیده شود اما تمام افراد ورزیده را نمی توان برای فعالیت در یک رشته خاص در نظر گرفت .

برخی مهارت ها، مثل مهارتهای حرکت مقدماتی در اطفال ، به طور خودکار و با ترتیبی قابل پیش بینی

ظاهر می شوند و تا حدود زیادی به تاثیرات محیط خارجی مقاومند . این مهارت ها فیلوژنتیک یا وابسته به

پدیداری نوعی نام دارند . از طرف دیگر ، مهارت های آنتوژنتیک یا وابسته به پدیداری فردی ، مثل مهارت های ورزشی ، اساسا به یادگیری و فرصت های محیطی بستگی دارند. این مهارت ها به صورت خودکار در فرد ظاهر نمی شوند و مستلزم یک دوره تمرین و تجربه و تحت تاثیر فرهنگ خود می باشند.

با این حال ، انواع زیادی از الگوهای حرکت ، اساسی زیستی) وابسته به پدیداری نوعی (دارند . اما شرایط محیطی)وابسته به پدیداری فردی(، سرعت میزان اکتساب این الگوها را تعیین می کند. در واقع ، سطح تبحر در هر توانایی حرکت ارادی تا اندازه ای به پدیداری فردی یا محیطی بستگی دارد و فرصت های تمرین ، تشویق، آموزش و شرایط محیطی به طور معنی داری با رشد مهارت حرکت در سراسر زندگی ارتباط دارد.

طبقه بندی کودکان و نوجوانان برای فراگیری آموزش ها ، براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آنها، مناسب و معقول به نظر نمی رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریختشناسی) و سن بیولوژیکی (زیستشناسی) نیز توجه شود.

منابع :

- 1- ابراهیمی عطری- احمد، کوشکی-ح، هاشمی جواهری- س، احمدی- م، محمودی- آرش. میزان فراوانی آسیب های ورزشی و علل مرتبط با آن در دانش آموزان پسر شرکت کننده در المپیاد سال 89 خراسان رضوی. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار. 1391؛ دوره 19 ، شماره 2.

2- امیدی-ع، صفری-س ، مرادی-م . رابطه بین انگیزش مشارکت، توانمندسازی روانشناختی و تعهد عاطفی کارکنان سازمان تربیت بدنی، نشریه علمی پژوهشی مدیریت ورزشی. 1391 ؛ شماره 15 ، 85 - 69.

3- باقری- ژ. مهارت های ورزشی بنیادی. استان قدس رضوی .1393.

4- جنتی-م. اصول تکنیک های کنگ فوتوآ21. مجله سوتو. انجمن کنگ فوتوآ21. 1393؛ شماره 1.

5- سادلر-ت ، رویان شناسی پزشکی. مترجمان: مسلم بهادری و عباس شکور . 1368 ؛ تهران : چهر.

6- شجاعی-م، دانشفر-ا. کتاب رشد حرکتی .1397؛ دانشگاه اصفهان.

7- ویلیامز-م ، هاجز-ن . اکتساب مهارت در ورزش. شرکت تضامنی حتمی و شرکا. تهران .1396.

8- مک آردل ، کچ ، ف. آ.، کچ ، فیزیولوژی ورزشی، 2019) اصغر خالدان ، مترجم (تهران، سمت.

9- نیری-م. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، 1395؛ دانشگاه جامع علمی کاربردی.