

مروری بر آموزش مهارت های اصلی کانگ فوتوآ ۲۱

مرتضی محمودی کمرسرخ

چکیده:

زمینه و هدف: مهارت‌های ورزشی در فرایند رشد حرکتی انسان و تبدیل شدن او به یک انسان شایسته در انجام فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین کننده دارد. 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 می باشد.

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: بعد از رشد بازتاب‌ها و حرکات مقدماتی، رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی دوره حساسی از رشد حرکتی کودکان است که زیربنای تمامی مهارت‌های حرکتی و ورزشی را در مراحل بعدی زندگی تشکیل می دهد. با توجه به محدودیت‌های حرکتی زندگی امروز کودکان، شناخت مهارت‌ها می تواند در تشخیص به موقع نقص‌های احتمالی به والدین، معلمان و مربیان ورزش کمک کند تا به فکر چاره‌ای برای پوشش ضعف‌ها باشند. نتیجه گیری: بی تردید باید گفت که اهمیت یادگیری مهارت‌ها 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 دگرگونی‌ها ناچار از یادگیری مهارت هاست. در این بحث یکی از مهم ترین مسئولیت های مربیان در همه سطوح رقابتی این است که مهارت هایی را آموزش دهند که ورزشکاران برای ارائه بهترین عملکرد خود به آن مهارت ها نیاز دارند.

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

مقدمه :

یکی از مراحل زندگی بشر، مرحله دنیاست که شامل سه اتفاق عمده ی: تولد (ورود)، زندگی (حضور) و مرگ (خرج) می باشد. انسان در تولد و مرگ و اصل زندگی اختیاری ندارد، اما در چگونگی و نوع زندگی مختار است و شایسته است برای کسب حیات طیبه، زیستنی آگاهانه، خردمندانه و سعادت‌مندانه همراه با سلامت جسم و توجه به آینده ای روشن تلاش نماید. (۲)

برای کسب حیات طیبه با نگاه متقارن به دنیا و آخرت توجه به پنج نوع تربیت برای بشر ضروری است :

۱. تربیت جسمی ، ۲. تربیت عاطفی ؛ ۳. تربیت عقلانی ؛ ۴. تربیت دینی ؛ ۵. تربیت اجتماعی

چرا که نیل به سعادت و خوشبختی واقعی بشر در بُعد فردی، خانوادگی و اجتماعی مرهون کسب توانمندی و موفقیت در این پنج نوع تربیت جهت «شکوفاسازی شخصیت خود و اداره ی زندگی» و «برقراری ارتباطات موفق جمعی تا حد تأثیرگذاری مثبت» و «ارتباط عمیق با خداست.»

کارشناسان تربیتی به بخشی از آگاهی ها و توانایی های انسان که برای دستیابی به یک زندگی موفق مورد نیاز است، «مهارتهای زندگی» می گویند. در این مقاله به تبیین و تشریح راهکارهای داشتن یک زندگی سالم و مهارتها و روش های مقابله ای مورد نیاز می پردازیم. (۱)

ورزش در لغت عبارت است از: تمرین، بازی های ورزشی و تفریحی .

در اصطلاح ورزش یعنی فعالیت ها و مهارت های عادی جسمانی که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق و با اهداف تفریحی، مسابقاتی و کسب نشاط شخصی و دستیابی به ورزیدگی و یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد . همچنانکه روح انسان برای رشد و تعالی به تمرین و ریاضت های اخلاقی، عرفانی (مانند: فکر، عبادت، ذکر و...) نیاز دارد جسم انسان نیز برای توانمندی و سالم ماندن به ورزش و تحرک نیاز دارد . در اخلاق از جسم انسان به عنوان مَرکَب روح یاد شده و نشاط، سلامت و قوت جسم به عنوان شرط لازم جهت سلوک و انجام عبادات بیان شده است. (۲)

توجه به جسم و حقوق جسم، خواستگاه اسلام است و این جسم با نشاط و سالم است که ضریب موفقیت های روحی و معنوی انسان را ارتقاء می بخشد .

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: (إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِحَسْبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا) «همانا پروردگار تو، بر تو حقی دارد و بدنت نیز بر تو حقی دارد.» (۲)

بر این اساس معلوم می شود در کنار شناخت حقوق الهی و ادای آنها، بر ما لازم است حقوق نفس و وجود خود را نیز بشناسیم و در ادای آنها بکوشیم و گرنه دچار ظلم به نفس خواهیم شد. از دیدگاه صحیح اسلامی بهترین راهکار برای حفظ سلامت و تقویت جسم، عبادت های بدنی و کار کردن و تلاش مفید جسمانی است، سپس انجام ورزش ها و تمرین های بدنی هدف دار و سخت مانند: تیراندازی و... برای حفظ آمادگی بدنی و جهادی و سپس برای کسانی که شغل و یا شرایط خاص سنی و... آنان اقتضای تحرک چندانی ندارد، بهترین راهکار، ورزش های منظم و سبک می باشد. این آیه به صراحت به کسب مهارت سوارکاری با هدف تقویت آمادگی دفاعی و تهاجمی اشاره می کند و در تفاسیر آمده است که یکی از مصادیق این آمادگی، کسب مهارت تیراندازی می باشد. در روایات اهل بیت علیهم السلام نیز به ورزش های تیراندازی، شنا، کشتی، پیاده روی، سوارکاری و... اشاره شده است. (۲)

میزان فعالیت های ورزشی هر کس باید با توجه به شرایط کاری، میزان سن، نیاز جسمی و اهداف زندگی او تنظیم گردد. به طور عمومی انجام فعالیت های ورزشی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز تأثیر چشمگیری در بهبود وضعیت جسمانی، کاهش وزن و جلوگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی خواهد داشت. (۱)

توسعه طریقت دانایی در تمامی ابعاد به عنوان زمینه ساز تامین و تربیت نیروی انسانی سالم و متعهد به اصول انسانی و حفظ سرمایه های ملی و فرهنگی بشری در طول تاریخ است. بی شک هدایت برنامه ها و تمرین های ورزشی توسط مربیان آگاه و برخوردار از دانش علوم ورزشی می تواند کمک به پیشرفت های وسیعی در ابعاد روحی و جسمی انسانها (همراهان) نماید، و آن را گامی در جهت عملی کردن هفت مایگاه علمی کانگ فو دانست. ضرورت تغییر در نگرش مربیان نسبت به علوم ورزشی و آگاه شدن و واقف گردیدن به این علوم جز با مطالعه و پژوهش حاصل نمی گردد. توسعه علوم ورزشی در بین مربیان و همراهان از آن جهت دارای اهمیت است که در حال حاضر و نسبت به سالهای دور، علوم ورزشی در جامعه ما با سرعت بیشتری در حال گسترش و نشر می باشد. افزایش دامنه، عمق و آگاهی مربیان و همراهان از علوم ورزشی سبب خواهد شد که زمینه های تحقیقی و مطالعاتی فرا روی آنها گسترش یافته و در طی سالهای آتی بتوانیم کنگره های تخصصی ورزشی با

محوریت ورزش رزمی ایرانیان در ابعاد وسیع برگزار نماییم . بدین منظور سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ در جهت بال بردن دانش و افزایش آگاهی مربیان با فراهم کردن موقعیت برای یادگیری و مطالعه ، دروس کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی با گرایش ورزش همگانی را به صورت کامل درون سبکی ارائه می نماید . گذراندن دوره های علمی سبک و توسعه علوم ورزشی در بین همراهان یکی از پارامترهای مهم و حساس جهت زیر بنا سازی و بال بردن توانمندی همراهان در ابعاد مختلف علمی که در مایگاه چهارم « انشاء علوم و تاریخ » بدان نیز اشاره شده است یک وظیفه بزرگ است که بر دوش مربیان می باشد . با توجه به اینکه مهارت، لازمه اجرای تکنیک و آموزش در کانگ فو توآ ۲۱ می باشد لذا استفاده بهینه از آموزش مهارت ها و رسیدن به اثر بخشی از اهمیت بالایی برخوردار است. (۳)

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 مهارتهای 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 فو توآ ۲۱ و همچنین استمداد از تجارب مربیان کارآموده و حاذق سبک استفاده شده است.

یافته های تحقیق :

در اصطلاح ورزش یعنی فعالیت ها و مهارت های عادی جسمانی که بر پایه یک رشته قوانین مورد توافق و با اهداف تفریحی، مسابقتی و کسب نشاط شخصی و دستیابی به ورزیدگی و یا آمیزه ای از این اهداف انجام می گیرد.

مهارت ۲ معنی دارد:

۱- به معنای کار است.

۲- مهارت می تواند به معنای شیوه اجرای فردی بعضی کارها باشد.

تکنیک و مهارت دو اصطلاحی هستند که اغلب به یک معنا استفاده می شوند ، و این درست نیست. مهارت در ورزش ، توانایی اجرای تکنیک های مورد نیاز در زمان و مکان مناسب است.

کاربرد مهارت با کاربرد جزئی تر تکنیک متفاوت است.

مهارت های تکنیکی، مهارت های حرکتی خاص است که در اجرای یک عمل کاربرد دارد و مهارت های تاکتیکی مهارت های فکری هستند که برای دانستن این که کی و کجا مهارت های تکنیکی را اجرا کنیم لازم هستند. مهارت به طور کلی، استفاده ماهرانه از تکنیک ها و تاکتیک ها هنگام رقابت هستند.

مهارت های تکنیکی:

مهارت های تکنیکی در این جا به معنای روش های مخصوص حرکت دادن بدن برای انجام کار مورد نظر است.

این روش ها ممکن است روش اجرای حرکت سریع به مکانی خاص و بعد کنترل و پرتاب یک توپ باشد، یا اجرای یک ضربه لگد (های کیک) در ورزش کیک بوکسینگ به سر حریف باشد یا ضربه مشت مستقیم یک بوکسور باشد. یا می تواند کنترل بدن یک فرد برای اجرای یک حرکت شیرجه باشد. یا تکرار یک حرکت خاص با تبحر بیشتر نظیر دویدن یا پارو زدن باشد.

تعداد مهارت ها در ورزش ها می تواند متفاوت باشد و میزان پیچیدگی (سختی) مهارت یا مهارت ها در رشته های مختلف ورزشی متفاوت باشد.

مهارت های تاکتیکی:

مهارت های تاکتیکی عبارتند از تصمیم ها و اعمال ورزشکار در رقابت به منظور کسب برتری بر تیم یا حریف.

به عنوان مثال در ورزش های مبارزه ای، حریف را در راند اول خسته کردن و آنالیز مهارتی جهت تشخیص نقاط ضعف وی باشد. یا بازیکنی که تاکتیک های خوبی اجرا می کند، می داند به کجا برود و چگونه به تنهایی و با هم تیمی هایش از فضا و زمان هوشمندانه استفاده کند.

قوانین هر رشته ورزش مشخص می کند که ورزشکار چه تاکتیک هایی مجازند با آگاهی و آموزش دقیق اجرا کنند. در ورزش های مهارتی لازم است تا ورزشکار اطلاعات زیادی کسب کند و در کمتر از ۱ ثانیه پردازش کند و تصمیم بگیرد.

در ورزش اغلب از اصطلاح استراتژی و تاکتیک به یک معنا استفاده می کنیم اما اصطلاح استراتژی برای اشاره به طرح عملیات تیمی یا در ورزش های انفرادی در یک فصل یا رقابت استفاده می کنیم.

به عنوان مثال زمانی که شما به عنوان یک فایتر در مقابل حریف تان سرعت بیشتری دارید بتوانید استراتژی خود را مقابل حریف تان سرعت قرار دهید . (۳)

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. (۳)

ای.آر.گاتری (E.R. Guthrie) در (۱۹۵۲) 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.

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. (۶)

جنتی (۱۳۹۳) در مجله سوتو مهارت های اصلی کانگ فوتو ۲۱ را به صورت زیر مورد بررسی قرار داده اند.

مهارت های 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 مهارت‌های ارتباطی برای بیشتر مشاغل امری ضروری تلقی می‌شود مربیگری ورزشی نیز از این امر مستثنا نیست. این روش‌ها با توجه به تأثیر و شرکت حس‌های مختلف در یادگیری، در سه گروه به شرح زیر تقسیم بندی می‌گردند:

روش تکلمی:

یکی از رایج‌ترین روش‌های آموزش مهارت‌ها یا شیوه‌های انجام یک فعالیت، استفاده از روش تکلمی است. در این نوع شیوه، معلم مرحله به مرحله یا به طور خلاصه، چگونگی انجام یک فعالیت در مراحل مختلف را فقط به وسیله زبان بازگو می‌کند. او به عنوان یک وسیله کمکی اولیه، یادگیرنده را به آنچه در قالب عمل باید پیاده کند آگاهی می‌دهد 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 حرکت‌ها را از طریق شنیدن و گوش دادن یاد می‌گیرند. (۴)

روش مشاهده ای:

یکی از مهم‌ترین و سودمندترین راه‌های 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 می‌تواند 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 می‌شود. این عمل به وسیله مربی انجام می‌گیرد. در بسیاری از موارد دیده شده است که برخی از افراد تا زمانی که این حس را پیدا نکرده‌اند، 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 توانایی های سلامت بالا نگرش مثبتی نسبت به توانایی خود دارند همچنین در ارتباط با همراهانی که آموزش ورزش کانگ فو توآ ۲۱ را یاد می گیرند می توان گفت این همراهان به توانایی های خود باور پیدا می کنند و برای انجام تکالیف خود برنامه ریزی می کنند و یادگیری خود را سازماندهی و نظارت می کنند لذا این همراهان منبع موفقیت خود را درونی یعنی نتیجه تلاش و کوشش خود در انجام تکالیف می دانند 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 یافته اند زمانی اعتماد به نفس همراه آن در یادگیری ورزشی افزایش پیدا می کند 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 می رسند 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 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 می شد. لذا می شود چنین گفت که شکستن و خرد کردن یک حرکت به قسمت های کوچک می تواند موجب یادگیری سریع تر و دقیق تر 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 می گیرند 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.(۶)

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 تکنیک ها 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 دقیق تر بررسی کرد.

به طور کلی، می توان 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

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 تقریبا 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)

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 تزلزلی کانگ فوتوآ ۲۱ 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 متوجه اصلی ترین ضربه دست است مهارت کافی بدست آید بر دیگر تکنیک ها جهت رسیدن به مهارت تاثیر می گذارد. در آن دسته از ورزش ها که به حرکات ماهرانه پیچیده و انعطاف پذیری زیاد نیاز دارند، مانند ژیمناستیک، شیرجه و...، لازم است ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین شروع کنند.

• در ورزش هایی که قدرت و سرعت ویژگی بارز و غالب آنهاست، مانند فوتبال و والیبال، می توان تکنیک های اساسی و پایه را از خردسالی شروع کرد، اما تخصصی شدن هنگامی شروع می شود که فرد عملاً پاسخ گوی نیازها و تقاضاهای زیاد و تمرین های دشوار باشد. در اکثر رشته های قدرتی و سرعتی، تخصصی شدن باید از اواخر دوره جهشی رشد بلوغ انجام گیرد.

البته طبقه بندی کودکان و نوجوانان 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 (ریخت شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست شناسی) نیز توجه شود. (۹)

منابع :

- ۱- 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 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. ص ۱۱
- ۳- جنتی-م. اصول تکنیک های کانگ فوتوآ ۲۱. مجله سوتوانجمن کانگ فوتوآ ۲۱. ۱۳۹۳؛ شماره ۱. ص ۵.
- ۴- سادلر-ت، رویان شناسی پزشکی. مترجمان: مسلم بهادری و عباس شکور. تهران: چهر. ۱۳۶۸
- ۵- شجاعی-م، دانشفر-ا. کتاب رشد حرکتی. دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۷.
- ۶- ویلیامز-م، هاجز-ن. اکتساب مهارت در ورزش. شرکت تضامنی حتمی و شرکا. تهران. ۱۳۹۶.
- ۷- مارتنز-ر. مربی موفق. انتشارات آستان قدس رضوی. ۱۳۸۶.
- ۸- نیری-م. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، دانشگاه جامع علمی کاربردی. ص ۱۷
- ۹- نیلی پور-م. مهارت های زندگی. نشر اصفهان: مرغ سلیمان، چاپ دوم. ۱۳۹۰