

مروری بر آموزش مهارت های پایه ای

مهران طالبی پور

چکیده

زمینه و هدف: حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی دارد و از عوامل تأثیرگذار در رشد و تأمین سلامتی می باشد که هدف از انجام این مقاله مروری ترسیم و تدوین الگوهای حرکتی در رده های مختلف سنی بر اساس شناخت مهارت آنها می باشد

روش بررسی: جست و جوی مقالات در پرتال جامع علوم انسانی و پایگاه اطلاعات علمی معتبر (irandoc) و (pub med) با جست و جوی کلمات، مهارت ورزشی، آموزش پایه، و استفاده از هفت مقاله از مقالات معتبر، جمع آوری اطلاعات صورت پذیرفت

یافته ها : آموزش از طریق تدوین الگوهای مهارتی، حرکتی، متناسب با هر رده سنی می تواند زمینه ساز یادگیری و افزایش میزان بهره برداری هوشی و هم چنین بروز تعالی استعداد در کودکان باشد.

نتیجه گیری : تلاش شد در این مقاله مروری نشان داده شود که لازمه شروع برنامه ریزی و پیاده سازی آموزش مهارتی، حرکتی و تمرینی در هر رده داشتن اطلاعات مختص آن رده است که از طریق تعاملات سازنده و موثر ایجاد می شود.

کلید واژه ها : مروری، ورزش، مهارت، آموزش، حرکت

مقدمه:

معصومه شجاعی (۱۳۸۸) لازم است بدانیم که آموزش در سنین پایه به خصوص آموزش ورزش یک رکن اساسی و بنیادی جهت یاد گیری و به کارگیری مهارت ها از ابتدایی ترین سطح تا پیشرفته ترین آن می باشد که این مهارت های پیشرفته ورزشی در واقع ترکیبی از دو یا چند مهارت پایه هستند و دشواری هر مهارت ورزشی بستگی به ترکیب چند مهارت پایه و هماهنگی در اجرای آنها دارد، و انسان که به طور معمول تمایل به حضور در ورزش ها و فعالیت هایی دارد که قادر است بهتر آن را انجام دهد در نتیجه در اغلب موارد فرصت کافی و مناسب برای رشد و تکامل مهارت ها اختصاص داده نمی شود در نتیجه می توان گفت به همین دلیل سنین پایه قادر به انجام درست مهارت های پیشرفته ورزشی نبوده و به زودی از شرکت در فعالیت مورد نظر منصرف می شوند از طرف دیگر اصرار در انجام یک مهارت پیشرفته بدون فراگیری الگوی مهارتی پایه باعث تکرار و تمرین این الگوهای حرکتی به شکل ناقص و رشد نیافته شده و نهایتاً منجر به اجرای حرکات و مهارت های ورزشی ناقص و نامطلوب می شود. در نتیجه برای پاسخ به این سوال که در خصوص آموزش مهارت ها چگونه و به چه نحو بایستی عمل کرد تا عملکرد و بهره وری بیشتری را از هنرجو داشته باشیم؟ پاسخ به این سوال نیازمند شناخت دقیق ویژگی های جسمانی افراد می باشد، تا به توان بر اساس آن مهارت هایی را تدوین نمود، تا از اتلاف انرژی جلوگیری نمود که برای این امر نیازمند است که حرکات انسان از هنگام تولد تا مرحله تکامل به دسته های "حرکات ابتدایی یا پایه"، "مهارت های پایه یا بنیادین" و "مهارت های پیچیده" تقسیم شود تا بتوان سنین پایه را با بهره مندی از این مهارت ها به نتیجه مطلوب رساند.

این موضوع از آنجا اهمیت دارد که با رویکردی مروری به اصول آموزش های مهارتی در ورزش پرداخته می شود مهارت های چون پرش، جهش، پیچش و غیره. البته یک ورزشکار پیشرفته نیاز به آموزش مهارت های پیشرفته دارد که مهارت های پیشرفته ورزشی در واقع ترکیبی از دو یا چند مهارت پایه هستند و دشواری هر مهارت ورزشی بستگی به ترکیب چند مهارت پایه و هماهنگی در اجرای آنها دارد (۸) هدف از انجام این تحقیق، آشنایی با اصول آموزش مهارت های پایه ای ورزشی و بررسی عوامل موثر بر آن می باشد.

روش کار

در این تحقیق سعی بر این است که پیشینه موجود در مورد آموزش مهارت های پایه ای ورزشی مورد بررسی قرار گیرد و در ادامه مطالب به صورت کتابخانه ای و استفاده از اینترنت و با استفاده از جست و جوی مقالات در پرتال جامع علوم انسانی و همچنین پایگاه اطلاعات علمی معتبر (irandoc) و (pub med) با جست و جوی کلمات، مهارت ورزشی، آموزش پایه، و استفاده از هفت مقاله از مقالات معتبر، و در روش مشاهده (از شیوه های آموزشی و تجربی مربیان کانگ فو تو ۲۱ در سنین پایه) جمع آوری اطلاعات صورت پذیرفت. هم چنین فهرست بندی مطالب از کتاب های مهارت های ورزشی پایه (دپارتمان ورزش) و رشد و تکامل حرکتی (لندرا توماس، مترجم: ابوالقاسم دباغان) استخراج شد و در ادامه سعی شد با استفاده از مطالب به روز مقالات معتبر فاکتور های اصلی در آموزش مهارت به سنین پایه مورد توجه و استفاده قرار گیرد. و در انتخاب این مقاله به معیارهای از قبیل پژوهش پذیر بودن تحقیق، مهم بودن مسئله تحقیق و ارزش بررسی آن به دلیل کشش علمی آن برای شناخت و در دسترس بودن منابع اطلاعاتی و امکان بهره گیری از همکاری در انجام تحقیق توجه شده است. تا آموزش مهارت های پایه ای در زمینه ورزش مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد در انتها تحلیل های مختلف، مورد بحث قرار گرفت و نتیجه گیری حاصل از این تحقیق مروری اعلام شد.

بیان مسئله

مفهوم آموزش مهارت های پایه ای:

دپارتمان ورزش (۱۳۹۸) در حقیقت بایستی گفت مهمترین رکن در جهت توسعه فردی، سازمانی و اجتماعی آموزش می باشد در واقع با به کارگیری آموزش آن هم در سنین پایه می توان فرد را در جهت سازندگی و بهبود و تعالی انسان قرار داد و با این کار می توان سنین پایه را در جهت بهبود بخشی هر چه بهتر توانایی ها

تغییر مهارت، دانش، نگرش و تعامل با دیگر افراد ساخت به گونه ایی که باعث عملکرد بهترسین پایه در جهت توسعه مهارت ها شود.

لازم به توضیح می باشد ما در این جا قصد داریم آموزش انواع مهارت ها را در سنین پایه به خصوص سنین پایه در افراد کانگ فو (توآ ۲۱) کاررا مورد بررسی قرار دهیم:

- که این آموزش مهارت ها در پایه ها می تواند به دو نوع کلی انجام شود که عبارتند از:

۱- آموزش مهارت های حرکتی پایه

۲- آموزش مهارت های به صورت پایه و بنیادین

۱_مهارت های حرکتی پایه

مثل دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن شی مهارت هایی هستند که سنین پایه در کانگ فو را برای ورزش و بازی کردن آماده می سازد. اما چون این سنین نمی توانند خود به خود مهارت های حرکتی را در خود پرورش دهند، لازم است که به شیوه های گوناگون مربیان کانگ فو و والدین و معلمان با استفاده از تجربه و دانش فراگرفته خود فرصت کافی را در اختیار آن ها قرار دهند تا بتوانند مهارت های خود را تمرین کنند. (۲)

در ادامه به چند نمونه بازی که هدف اصلی از اجرای آن ها تمرین مهارت های پایه حرکتی است، می توان اشاره می شود:

ولکات اوزمون (۱۳۹۱) _ مربی می تواند برای هر یک از همراهان کودک یک خط مستقیم به طول تقریبی ۱۰ متر به وسیله گچ روی زمین رسم کنید. از آن ها بخواهید که مانند یک بندباز روی خطوط قرار بگیرد و به شکل های متفاوت حرکت کنند. مثلاً به جلو راه بروند، عقب عقب و یا به پهلو حرکت کنند. در این بازی از آنها بخواهند به شرط این که طول خط را با حداقل گام برداری طی کنند، اجرا کنند (مثلاً با ۶ گام)

یا این که به وسیله گچ دایره بزرگی وسط فضای بازی رسم کنند. و از همراهان خود بخواهد در فضای خارج از این دایره، با گام های بلند قدم بردارند و مراقب باشند که با دیگر همراهان برخورد نکنند. وزمانی که مربی اعلام می کند: " کنار هم "، همراهان با نوک پنجه و پاورچین به سوی داخل دایره حرکت می کنند. آن ها در این بازی باید سعی کنند، هنگام ورود به فضای داخلی دایره با یکدیگر برخورد نکنند. و وقتی که مربی اعلام می کند: " قدم های بلند "، همراهان باید به فضای خارج از دایره بروند.

* هم چنین معلم به وسیله نشانه ای (مثلاً یک مخروط یا پرچم) یک ایستگاه قطار درست می کند. هر کودک با همبازی خود در این فعالیت شرکت می کند. او دست همبازی خود را می گیرد و هر دو در حالی که راه می روند، اطراف ایستگاه حرکت می کنند. آن ها باید مراقب باشند که به گروه های دیگر برخورد نکنند. زمانی که معلم اعلام می کند: " قطار وارد ایستگاه می شود ... "، کودکان باید به ایستگاه قطار باز گردند، روی

دو پا بنشینند و کف دست‌های خود را بین پاها روی زمین قرار دهند. معلم می‌تواند به جای گفتن عبارت بالا، از پرچم‌های رنگین استفاده کند.

پرچم قرمز نشانه ورود قطار به ایستگاه و پرچم سبز نشانه خروج قطار است. قطار می‌تواند به صورت دیگری نیز درست شود. یکی از کودکان پشت سر همبازی خود قرار می‌گیرد و در حالی که کمر او را با دست گرفته است، شروع به حرکت می‌کند. معلم می‌تواند هر یک از بخش‌های فضای بازی را به وسیله نشانه‌های رنگی علامت گذاری کند. مثلاً رنگ‌های زرد، سبز، آبی و قرمز. او با اعلام رنگ مورد نظر خود، از کودکان (قطارها) می‌خواهد که به سمت ایستگاه مورد نظر حرکت کنند. به طور مثال، وقتی که معلم می‌گوید: "ایستگاه زرد"، بچه‌ها به سوی بخشی از فضای بازی که با رنگ زرد مشخص شده است، حرکت می‌کنند. (۵)

مت رابرتس، لندرا توماس (۱۳۹۱) ۲_مربی می‌تواند دو عدد طناب را در کنار یکدیگر، روی زمین قرار دهد؛ به شکلی که دو سر طناب‌ها از یک طرف نزدیک به هم و از طرف دیگر با یکدیگر فاصله داشته باشند. به این ترتیب، روی زمین یک "رودخانه" ایجاد شده است. و همراهان باید از روی این رودخانه، یک بار از طرف باریک و بار دیگر از طرف پهن بپرند. در صورت لزوم می‌توانید در فضای بین دو طناب (رودخانه) یک نشانه قرار دهید (مانند سنگی که در بستر رودخانه قرار دارد). در این صورت همراهان کودک می‌توانند روی نشانه بپرند و با پرشی دیگر از عرض رودخانه عبور کنند. (۷)

مانند بازی قبل، مربی کانگ فو یک عدد طناب بازی را در کنار یکدیگر با فاصله کم تری (نسبت به بازی شماره دو یعنی به صورت موازی) روی زمین قرار می‌دهد. در این بازی مربی می‌تواند از همراهان کودک خود بخواهد پاهای خود را باز کنند و خارج از فضای بین دو طناب بایستند، سپس پاهای خود را جفت کنند و به فضای داخل بین دو طناب و پرش با پاهای بسته در داخل فضای بین دو طناب را ادامه دهند.

همچنین مربی به کمک یک طناب بازی، دایره ای روی زمین می‌سازد، یا این که از نشانه‌های مخصوص می‌تواند کمک گیرد. در این بازی با آموزش همراهان از آنها می‌خواهد دور تا دور این دایره به صورت لی لی با پاهای خود بازی کنند. وقتی که یک دور تمام شد، حالا می‌توان از همراهان خواست پای خود را عوض کنند و با پای دیگر دور تا دور دایره لی لی کنند. (۶)

*حرکات ابتدایی و پایه

دپارتمان ورزش (۱۳۹۸) بدین معناست که نوزاد انسان پس از تولد تلاش می‌کند تا با انجام حرکاتی خاص بر عوامل محیطی پیرامونش غلبه کرده و به حیات خود به بهترین نحو ادامه دهد. این حرکات که در علوم انسانی و تربیت بدنی با نام "حرکات ابتدایی" یا "حرکات پایه" شناخته می‌شوند تا حدود دوسالگی رفته رفته به حدی رسیده است که به آن مرحله بالیدگی گفته می‌شود. (۲)

بدین جهت لازم است در حرکات ابتدایی و پایه به موارد ذیل اشاره نمود:

هارت کاتلین، لندرا توماس (۱۳۹۱) ۱-حرکات مربوط به حفظ پایداری و تعادل بدن

۲- حرکات پایه مربوط به جابه جایی

۳- حرکات دست کاری

در این جا به توضیح هر کدام پرداخته و موارد حرکتی مربوط به هر کدام شرح داده می شود:

۱- حرکات مربوط به حفظ پایداری و تعادل بدن (ثبات): در این جا لازم است گفته شود کودک به دلیل تعاملی که از بدو تولد با جاذبه زمین دارد در حقیقت سعی می کند جاذبه را درک کرده و هماهنگی عصبی- عضلانی لازم را برای کنترل بدن در مقابل جاذبه بدست آورد تا قادر به نشستن و ایستادن شود. که این حرکات مربوط به حفظ پایداری و تعادل بدن به قرار زیر می تواند باشد :

۱- کنترل سر	۲- کنترل بدن	۳- حرکات مداوم دست ها و پاها
۴- بالا آوردن سر و سینه در حالت خوابیده	۵- نشستن به کمک دیگران	۶- ایستادن با کمک دیگران
۷- ایستادن بدون کمک		

۳- حرکات پایه مربوط به جابه جایی: در واقع این حرکات باید در کودک رشد کند چرا که تا او بتواند در

محیط پیرامون خود حرکت کرده و به تجربیات لازم دست یابد. (۳)

حرکات پایه مربوط به جابه جایی به صورت ذیل می توان آموزش داده شود:

۱- سینه خیز رفتن	۲- غلطیدن از سینه به پشت و برعکس	۳- چهار دست و پا راه رفتن
۴- راه رفتن با کمک دیگران	۵- راه رفتن بدون کمک	۶- عقب عقب راه رفتن
۷- بالا رفتن از پله با کمک دیگران	۸- پایین آمدن از پله با کمک دیگران	۹- پریدن با دو پا روی زمین
۱۰- پریدن از روی پله به روی زمین		

۴- حرکات دستکاری: در این جا مربی و اعضای خانواده باید به کودک کمک نمایند تا توانایی های ابتدایی مانند دست یابی، گرفتن و رها کردن اجسام در او رشد پیدا کند تا او بتوان اشیاء پیرامون خود را شناخته و تجارب لازم را در مورد آنها را به دست آورد. موارد آموزش مربی و والدین به کودکان به این شکل می توان از کودک خواسته شود:

۱- دست دراز کردن بدون تماس با شیء	۲- دست دراز کردن و فقط تماس با شیء	۳- گرفتن اولیه از بالا با کف دست
-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

۴- گرفتن با دو دست	۵- گرفتن با فشار (چلانیدن)	۶- گرفتن با کف دست
۷- گرفتن با کف دست به سمت بالا	۸- گرفتن با کف دست به سمت پایین	۹- گرفتن با انگشتان
۱۰- گرفتن از بالا با انگشتان	۱۱- گرفتن پیشرفته و دقیق	

چرا که آگاهی و شناخت در مورد "حرکات پایه و اساسی" به والدین و مربی کمک می‌کند تا با فراهم نمودن زمینه لازم فرزندان خود را برای تمرین و یادگیری این حرکات که مقدمه فراگیری مهارت‌های پایه است آماده نمایند و جلوگیری از انجام این حرکات در واقع می‌تواند تجارب کودک را از محیط پیرامونش کاهش دهد و هم چنین یادگیری مهارت‌های پایه و نهایتاً مهارت‌های پیشرفته را با اختلال مواجه نماید. (۷)

*مهارت‌های پایه و بنیادین

معصومه شجاعی (۱۳۸۸) توضیح آن که امروزه زندگی ماشینی در روزگار ما به صورت خزنده تمامی جنبه‌های مفید و لازم را از خانواده‌ها سلب نموده است. و تحرک، جنب و جوش، فریادهای کودکان و ... که لازمه زندگی کودکان می‌باشد که متأسفانه از بین برده است. در این شرایط ایجاب می‌کند که والدین، معلمین ورزش و مربیان با شناخت حرکات و مهارت‌های ضروری علی‌رغم محدودیت‌های مکانی و زمانی به توانند بهترین خدمت را برای پرورش فرزندان سالم و با نشاط به انجام رسانند، در این جا لازم است گفته شود "مهارت‌های پایه" به بخش‌های مختلف و متنوعی تقسیم می‌شوند که با یادگیری و اجرای این مهارت‌ها در دوران کودکی زمینه برای یادگیری و اجرای مهارت‌های پیشرفته ورزشی فراهم می‌شود. در واقع اگر کودکی قادر به انجام این مهارت‌ها نباشد خود و مربیانش باید راه طولانی تری را برای هدایت او به سمت اجرای کامل و درست تکنیک‌های پیشرفته ورزشی طی نمایند و چه بسا به دلیل عدم یادگیری به موقع این مهارت‌ها نتیجه مطلوب و مورد انتظار به دست نخواهد آمد. (۸)

ولکات اوزمون، محمد امین مختاریان (۱۳۹۱، ۱۳۹۱) در ادامه لازم است بگوییم عواملی که در اثر یادگیری و اجرای "مهارت‌های پایه و بنیادین" به یادگیری و اجرای "تکنیک‌های پیشرفته ورزشی" کمک می‌کنند از این قرار است:

- ۱- سیستم عصبی - عضلانی و دستگاه عصبی مرکزی کودکان تکامل می‌یابد
- ۲- قدرت و استقامت عضلانی افزایش پیدا کرده
- ۳- همچنین قد و قامت و تعادل افزایش می‌یابد (۵)
- ۴- بهبود فرایند حسی در حقیقت احساس و تجربه ای است که کودک از محیط پیرامون خود به دست می‌آورد و بهبود می‌یابد. (۱)

وی گریگوری پایه، ارکان لاردی دی (۱۳۹۱) این مهارت‌های پایه را در این بخش می‌توان به بخش‌های زیر تقسیم نمود:

- ۱- مهارت‌های پایه جابه جایی (که شامل مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته می‌باشد)
- ۲- مهارت‌های پایه پرتابی و ضربه زدن (شامل مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته)
- ۳- مهارت‌های پایه دریافت یا گرفتن (شامل مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته)
- ۴- مهارت‌های انتقال وزن (شامل مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته)

الف- مهارت پایه جا به جایی یا انتقالی:

بایستی گفت مهارت پایه جابه جایی در واقع در تغییر محل بدن و حرکت آن در فضا استفاده می‌شود. که می‌تواند به روش‌های زیر که شامل هشت روش می‌باشد انجام و آموزش داده شود:

۱- راه رفتن (که دارای مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته است)
۲- دویدن (شامل مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته می‌باشد)
۳- پریدن جفت پا و یا پریدن با یک پا (به شکل پرش افقی و پرش عمودی و پریدن از ارتفاع می‌توان انجام شود (مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته)
۴- لی لی کردن (دارای مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته بوده)
۵- یورتمه رفتن (یعنی برداشتن یک گام با یک پا سپس یک جهش-گام با پای دیگر است، یک پا همیشه کار هدایت را با برداشتن یک گام را انجام می‌دهد و در واقع یک پا همیشه جلو است)
۶- سُر خوردن (مانند حرکت یورتمه ولی جهت حرکت به جای جلو به سمت طرفین است)
۷- سکسکه دویدن (یک گام و یک لی با یک پا و سپس یک گام و یک لی با پای دیگر)
۸- دویدن به صورت پیشرفته

ب- مهارت‌های پایه پرتاب کردن و ضربه زدن:

که می‌توان به ۱۱ شکل به کودکان آموزش و خواسته می‌شود

۱- پرتاب از بالای شانه با یک دست و دو دست	۲- ضربه زدن با پا، مبتدی	۳- ضربه زدن با پا، پیشرفته
۴- ضربه هوایی با پا (انداختن با دست و ضربه با دست از کنار بدن به وسیله راکت)	۵- ضربه با دست از کنار بدن به وسیله راکت	۶- پرتاب از ناحیه تنه با دو دست
۷- ضربه با دست از بالای شانه به وسیله راکت	۸- ضربه با دست از پایین کمر به وسیله راکت	۹- پرتاب با یک دست از پایین کمر

۱۰- دریبیل زدن با دست به صورت ساکن (زدن مکررتوپ به زمین با دو دست یا یک دست)
۱۱- دریبیل زدن با دست به صورت متحرک و در حال دویدن یا راه رفتن (زدن مکررتوپ به زمین با دو دست یا یک دست)

ج- آموزش مهارت‌های پایه دریافت یا گرفتن :

این آموزش به پنج شکل یاد داده می‌شود

۱- دریافت دو دستی در ناحیه تنه	۲- دریافت دو دستی از بالای شانه	۳- دریافت دو دستی از ناحیه پایین تر از کمر
۴- دریافت یک دستی	۵- دریافت در حال دویدن با یک یا دو دست از همه جهت ها	

د- مهارت‌های پایه انتقال وزن:

که به صورت هفت مرحله ایی به صورت زیر آموزش داده میشود.(۴)

۱- برخاستن از زمین و ایستادن از حالت خوابیده به پشت	۲- حرکات محوری تنه
۳- غلت زدن به جلو	۴- جا خالی دادن
۶- راه رفتن روی چوب موازنه	۷- تعادل روی دو دست (مرحله آغازین، مرحله مقدماتی، مرحله پیشرفته)

تاریخچه بازی

امیریا سنه و همکاران، علی زینلی(۱۳۸۷، ۱۳۹۰) شروع بازی را می‌توان به گذشته‌های دور، حتی از بدو پیدایش انسان نسبت داد. در حقیقت بازی جزئی از زندگی انسان از بدو تولد تا زمان مرگ است. انسان از نظر فیزیولوژیکی نیاز به جنبش و حرکت دارد و بازی جزء مهم این جنبش و حرکت است.(۱۱) بازی ها حاوی ارزش‌های انسانی و اخلاقی و ابزاری برای انتقال عقاید، فرهنگ و تمدن از نسلی به نسل دیگر بوده است. انسان برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیاز به تفکر دارد و بازی خمیرمایه تفکر است. بازی همواره و در همیشه تاریخ وجود داشته است. بازی هم زاد و هم نشین همیشگی کودکان و نوجوانان بوده است. (۱۰)

بیان دیدگاه بزرگان در خصوص بازی

حامد اکبری، و همکاران(۱۳۸۶) بازی را به عنوان عاملی انگیزشی مطرح کرده اند، چرا که کودک به طور فطری به بازی علاقه مند است. بازی وسیله ای برای کسب لذت فردی و ایجاد تنوع در زندگی است. با دیگران بودن، آنها را شانه به شانه خود حس کردن، با آنها به رقابت برخاستن و توانایی‌های خود را محک

زدن، می‌تواند از انگیزه‌های قوی انسان برای بازی و فعالیت بدنی باشد. بازی‌های بومی و محلی و پرورشی متنوع بوده و دارای ارزش فرهنگی هستند. این بازی‌ها با نهایت آزادی و بدون قید بودن به مکان، زمان و ابزار دست و پا گیر قابل اجرا هستند. در بازی‌های بومی و محلی به عنوان تجارب حرکتی، انواع مهارت‌های حرکتی بنیادی وجود دارند. (۹)

گودوی، وانگ (۲۰۰۳، ۲۰۰۴)، تاثیر برنامه تربیت بدنی و بازی‌ها بر مهارت‌های بنیادی کودکان را مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که اجرای برنامه آموزشی مدون، رشد مهارت‌های بنیادی را در پی داشته است. (۱۴، ۱۵)

امیریا سنه و همکاران (۱۳۸۷) برنامه‌های حرکتی و بازی‌های هدف مند همراه با سایر فعالیت‌های تربیتی و پرورشی را بستری مناسب برای تمرین و تکرار برخی از مفاهیم ذهنی، شناختی و جسمانی در دوره دبستان مطرح کرده اند. حرکت وسیله ای برای برقراری ارتباط و آموزش است و با آن می‌توان مفاهیم اولیه و مهارت‌های بنیادی را به کودکان آموزش داد، زیرا آموزش نظری برای کودکان خسته کننده است و درک مفاهیم نظری بدون عمل برای آنان میسر نیست و زمان براست. از این رو فعالیت‌های بدنی در قالب بازی‌ها به عنوان وسیله ای برای آموزش موضوع‌های آموزشگاهی به کار می‌روند. (۱۱)

__ کمپبل (۲۰۰۸) معتقد است بازی نه فقط بر رشد توانایی‌های شناختی کودکان، بلکه بر ساخت فیزیولوژیکی مغز او نیز اثری غیرقابل انکار دارد. (۱۲)

__ لندرت (۲۰۰۹) بیان کرده است که بازی برای کودکان همانند کلام برای بزرگسالان است و وسیله ای برای بیان احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی است. (۱۴)

یافته ها

طی تحقیقات به عمل آمده در زمینه آموزش مهارت های پایه اثبات می شود که آموزش از طریق تدوین الگو های مهارتی، حرکتی متناسب با هر رده سنی می تواند زمینه ساز یادگیری و افزایش میزان بهره برداری هوشی و هم چنین بروز تعالی استعداد در کودکان و افراد پایه چه از طریق بازی و چه از راه الگوسازی حرکتی برای آن ها باشد . زمانی که برای سنین پایه فعالیت های هدایت شده و سازمان یافته ارائه می شود می تواند مهارت های بنیادی مانند تسریع و تقویت توانایی ها و رشد شناختی و حرکتی را ایجاد کند لذا دقت به این نکته حائز اهمیت می باشد که علاقه فرد، و میزان استعداد و یادگیری، نقش به

سزایی را ایفا می کند و هم چنین یاد دادن حرکات و مهارت ها به صورت ابتدایی و پایه ایی از طریق آموزش یک مؤلفه قابل توجه ایی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

وظیفه اصلی و مقدس والدین، معلمین ورزش و مربیان در کانگ فو این است که با طراحی بازی های متنوع و بوجود آوردن زمینه های مناسب، کودکان را از ابتدا به انجام "حرکات ابتدایی پایه" تشویق کرده و در مراحل بعدی رشد "مهارت های پایه" را به آنها آموزش داده و زمینه تمرین این مهارت ها را برای آنها فراهم نمایند چرا که حرکت وسیله ای برای برقراری ارتباط و آموزش است و با آن می توان مفاهیم اولیه و مهارت های بنیادی را به کودکان آموزش داد، زیرا آموزش نظری برای کودکان خسته کننده است و درک مفاهیم نظری بدون عمل برای آنان میسر نیست و زمان براست. از این رو فعالیت های بدنی در قالب بازی ها به عنوان وسیله ای برای آموزش موضوع های آموزشی به کار می روند در واقع باید ارتباط موثر با رده های پایه جهت رسیدن به اهداف آموزش خود داشته باشند و هم چنین از ویژگی های جسمانی آنها آگاه باشند چرا که لازمه شروع برنامه ریزی و پیاده سازی آموزش مهارتی، حرکتی و تمرینی در هر رده داشتن اطلاعات مختص آن رده است که از طریق تعاملات سازنده و موثر ایجاد می شود، اساسا چون مهارت ها به صورت اتوماتیک وار در افراد پدید نمی آیند که در این صورت تمرین بر اساس الگوسازی در انجام مهارت ها را می طلبد تا افراد توانایی های خود را در انجام آن مهارت و هم چنین انجام حرکات نشان دهند، در نتیجه فرصتی که از طریق الگوسازی چه در قالب انجام بازی یا انجام حرکات به کودکان و افراد آموزش داده می شود با انجام آن مهارت ارتباط دارد.

راه کار مناسب و پیشنهاد ما در ادامه این امر آن است که قبلا از آموزش مهارت های پایه ایی کارگاه هایی با حضور افراد تعلیم دهنده در هر رده تشکیل شود و نقاط ضعف و قوت الگو های حرکتی بیان شود تا بتوان با استفاده از بیان نظرات و تجربیات یکدیگر مهارت افراد هر رده را مورد آنالیز قرار داد تا مهارت آن ها شناخته شود و براساس آن الگویی که باعث توانایی شناختی فرد می شود طراحی گردد.

منابع:

- ۱- مختاریان، م، اطلاعات و تجارب کوهنوردی، ۱۳۹۱.
- ۲- دیارتمان ورزش، مهارت‌های ورزشی پایه، ۱۳۹۸.
- ۳- کاتلین. ه، کتاب رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ترجمه دکتر نمازی زاده و دکتر اصلانخانی- انتشارات سمت، چاپ دوم، زمستان، ۱۳۹۱.
- ۴- گریگوری پایه، و، لاری دی. ا، رشد حرکتی انسان رویکردی در طول عمر، ترجمه دکتر خلجی و داریوش خواجوی انتشارات دانشگاه اراک، پاییز ۱۳۹۱.
- ۵- اوزمون، و، کتاب درک رشد حرکتی در دوران مختلف رشد، ترجمه دکتر عباس بهرام و دکتر محسن شفیعی زاده انتشارات بامداد کتاب ۱۳۹۱.
- ۶- توماس، م، رشد و تکامل حرکات، ترجمه و تألیف دکتر محمدعلی اصلانخانی- انتشارات دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۹۱.
- ۷- توماس، ل، رشد و تکامل حرکتی راهنمای مربیان ورزش و والدین، ترجمه ابوالقاسم دباغان، انتشارات سمت، پاییز، ۱۳۹۱.
- ۸- شجاعی، م، رشد حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین (ع)، ۱۳۸۸.
- ۹- اکبری، ح، خلجی، ح، شفیعی زاده، م، تاثیر بازی‌های بومی و محلی بر رشد مهارت‌های جابه جایی پسران ۷ تا ۹ ساله، نشریه حرکت، شماره ۳۴، ۱۳۸۶.
- ۱۰- زینلی، ع، نقش بازی‌های پرورشی در ورزش دوره ابتدایی، اولین همایش تربیت بدنی استان گلستان، ۱۳۹۰.
- ۱۱- سنه، ا، مسلمان، ز، آقازاده، م، تاثیر فعالیت‌های بدنی و بازی بر رشد توانایی‌های ذهنی پسران پیش دبستانی، فصل نامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۲۶، سال هفتم، ۱۳۸۷.

12-Campbell,S.C.(2008). Plays and its role in development, retrieved,10 June 2008, <http://articledirectory.adsenspackage.com>

۱۳-Goodway, J.D and Crow, H. and Ward, P,(2003). *"Effects of motorskill instruction on fundamental motor skill development"*. *Adapted physical activity quarterly*. 20, PP: 289-314.

14-Landreth, G.L, Ray, D.C, Bratton, S. (2009). Play therapy in elementary school. *Phychology in the school*. 46(3) : 1-9.

15-TZUwang, J.H,(2004). *"A study on gross motor skills of preschool children"*. *Journal of research in childhood education*. 19, 1, PP:32-43.