

مروری بر آموزش مهارت های پایه در کانگ فوتوآ ۲۱

سیاوش دهقان شارک

چکیده

زمینه و هدف: انسان از دوران جنینی نیازمند تحرک و جنب و جوش است و تمایل به حرکت مداوم در سرشت او وجود دارد. هدف از ارائه این مقاله یادآوری اهمیت مهارت های پایه و بنیادین برای پرورش قهرمانان ورزشهای رزمی به والدین ، مربیان و ورزشکاران است.

روش بررسی: در این تحقیق ابتدا به بررسی مهارتهای حرکتی بنیادی و مهارت های بنیادین و در نهایت به بررسی یافته های تحقیق پرداخته شده است.

یافته ها: با رشد همه جانبه ی کودک در زمینه های جسمانی ، روانی ، حرکتی ، شناختی ، اجتماعی ، عاطفی و ... ، رفته رفته زندگی او دستخوش تغییرات زیادی شده و رفتارها و حرکاتی را از خود بروز می دهد که در گذشته قادر به انجام آن نبوده است. تمایل به ورزش و تحرک در ابتدای تولد به صورت حرکات ابتدایی و خام در کودک دیده می شود و با گذر روزها و ماه های زندگی اش رفتارها و حرکات به سمت پختگی و تکامل پیش می رود.

نتیجه گیری: 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 می شوند. انجام «حرکات ابتدایی و پایه» برای موفقیت در یادگیری و انجام «مهارت های پایه و بنیادین» لازم است و برای تبدیل شدن به یک ورزشکار پیشرفته لازم و ضروری است که مهارت های پایه و بنیادین به خوبی آموخته و انجام شود . ورزش رزمی کانگ فوتوآ ۲۱ نیز مانند همه ورزش های پیشرفته دیگر نیازمندانجام حرکات دقیق و دشوار و اجرای «مهارت های پیچیده» است که نیاز به تعادل ، هماهنگی ، قدرت و ... احتیاج دارد.

کلیدواژه ها : مروری، آموزش، مهارتهای پایه، ورزش های رزمی، کانگ فوتوآ ۲۱

مقدمه

یکی از مراحل زندگی بشر، مرحله دنیاست که شامل سه اتفاق عمده ی: تولد (ورود)، زندگی (حضور) و مرگ (خرج) می باشد. (۲)

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. برای ورزش و حرکات ورزشی، رشته ها و شاخه های متعددی وجود دارد که هر کس با توجه به علاقه، سن، شغل و جنسیت خود باید یکی از آنها را انتخاب کند به گونه ای که هم با شأن و شخصیت او همخوانی داشته باشد و هم نیازهای جسمی و روحی او را تأمین نماید. 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.

ورزش در لغت عبارت است از: تمرین، بازی های ورزشی و تفریحی . (۱)

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 قوّت جسم به عنوان شرط لازم جهت سلوک و انجام عبادات بیان شده است. (۸)

بیان مساله

حرکات ابتدایی و پایه

نوزاد انسان پس از تولد تلاش می کند 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 می شوند تا حدود ۲ سالگی رفته رفته به حدی رسیده است که به آن مرحله بالیدگی گفته می شود. حرکات ابتدایی شامل دسته های زیر است:

۱- حرکات مربوط به حفظ پایداری و تعادل بدن (ثبات): کودک به دلیل تعاملی که از بدو تولد با جاذبه زمین دارد 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. حرکات مربوط به حفظ پایداری و تعادل بدن به قرار زیر است :

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

۲- حرکات پایه مربوط به جابه جایی: این حرکات باید در کودک رشد کند تا او بتواند در محیط پیرامون خود حرکت کرده و به تجربیات لازم دست یابد.

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

۳- حرکات دستکاری: مربی و اعضای خانواده باید کمک‌نمایند توانایی های ابتدایی دست یابی ، گرفتن و رهاکردن اجسام در کودک رشد پیدا کند تا او بتوان اشیاء پیرامون خود را شناخته و تجارب لازم را در مورد آنها به دست آورد.

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

روش کار :

پژوهش حاضر با مقایسه مقالات علمی معتبر از سایت های پایگاه مجلات تخصصی نور، آرشیو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران، سایت ورزشی سابلمیران، به اهمیت موضوع تجزیه و تحلیل حرکات پایه ورزشی می پردازد در این تحقیق ابتدا به بررسی مهارتهای حرکتی بنیادی و مهارت های بنیادین و در نهایت به بررسی یافته های تحقیق پرداخته شده است.

یافته های تحقیق

زندگی آپارتمانی و ماشینی در روزگار ما به صورت خزنده تمامی جنبه های مفید و لازم را از خانواده ها سلب نموده است. تحرک ، جنب و جوش ، فریادهای کودکان و ... لازمه زندگی کودکان است که متأسفانه با آپارتمان نشینی همخوانی ندارد. والدین ، معلمین ورزش و مربیان با شناخت حرکات و مهارت های ضروری علی رغم محدودیت های مکانی و زمانی می توانند بهترین خدمت را برای پرورش فرزندان سالم و با نشاط به انجام رسانند. «مهارت های پایه» به بخش های مختلف و متنوعی تقسیم می شوند که با یادگیری و اجرای این مهارت ها در دوران کودکی زمینه برای یادگیری و اجرای مهارت های پیشرفته ورزشی فراهم می شود. در واقع اگر کودکی قادر به انجام این مهارت ها نباشد خود و مربیانش باید راه طولانی تری را برای هدایت او به سمت اجرای کامل و درست تکنیک های پیشرفته ورزشی طی نمایند و چه بسا به دلیل عدم یادگیری به موقع این مهارت ها نتیجه مطلوب و مورد انتظار به دست نخواهد آمد. کوشافر (۱۳۸۱) طبق تحقیقات خود عواملی که در اثر یادگیری و اجرای «مهارت های پایه و بنیادین» به یادگیری و اجرای «تکنیک های پیشرفته ورزشی» کمک می کنند را این چنین معرفی میکند:

- سیستم عصبی - عضلانی و دستگاه عصبی مرکزی کودکان تکامل می یابد
- قدرت و استقامت عضلانی افزایش پیدا می کند
- قد و قامت و تعادل افزایش می یابد
- بهبود فرایند حسی - احساس و تجربه ای که کودک از محیط پیرامون خود به دست می آورد بهبود می یابد.

مهارت های پایه را می توان به بخش های زیر تقسیم نمود:

- مهارت های پایه جابه جایی (مرحله آغازین ، مرحله مقدماتی ، مرحله پیشرفته)
- مهارت های پایه پرتابی و ضربه زدن (مرحله آغازین ، مرحله مقدماتی ، مرحله پیشرفته)
- مهارت های پایه دریافت یا گرفتن (مرحله آغازین ، مرحله مقدماتی ، مرحله پیشرفته)
- مهارت های انتقال وزن (مرحله آغازین ، مرحله مقدماتی ، مرحله پیشرفته) (۶)

ژاله باقری در سال ۱۳۹۳ ، مقاله ای با عنوان مهارت های ورزشی بنیادی انجام داده که در آن به اکتساب و اجرای 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. کتاب حاضر با ویژگی هایی متمایز از سایر کتاب ها، در تلاش برای گردآوری و معرفی این اصول و روشها است. (۲)

عزیزآبادی 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. (۵)

اصلانخانی در سال ۱۳۹۷ 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 می شد. (۱)

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. لذا درک این موضوع بسیار ضروری است که اولاً علاقه فردی و درثانی استعداد (ویژگی) شاخص تعیین کننده است. (۴)

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. (۶)

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 پر انرژی به نظر می رسند 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 ۳ 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 هوشمندانه و دقیق جسمانی و روحی و روانی افراد است که (استعداد یابی) نامیده می شود. بدون یافتن علاقه و استعداد کودکان وقت و انرژی هر دو گروه آموزش دهنده و گیرنده تلف خواهد شد. (۴)

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. (۳)

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 انالیز 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) 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 بیشینه‌ای به هدف مورد نظر برسد؛ نکته سوم اینکه به‌طور اخص یکی از شاخص‌های عمده بسیاری از مهارت‌های حرکتی اجراء آن مهارت با صرف حداقل انرژی است؛ نکته پایانی اینکه ویژگی بسیاری از مهارت‌های حرکتی آن است که اجراءکننده، این عمل را در حداقل زمان انجام دهد. بسیاری از مهارت‌های ورزشی هستند که تنها هدف مسابقه در آنها، به‌دست آوردن رکورد با حداقل زمان است. (۸)

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 می‌باشد. همان‌گونه که تجزیه و تحلیل اصولی مهارت‌ها تاثیر بسزایی در پیشرفت هنرجویان خواهد داشت تحلیل غیر اصولی و دور از علم و منطق نیز می‌تواند باعث سردرگمی هنرجویان شده و چه بسا باعث شکل‌گیری آموزه‌های اشتباه در بدن آنان گردد. (۸)

نتیجه‌گیری

با مروری اجمالی به مباحث مطرح شده در این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت مشارکت کودکان حاضر در مراکز در فعالیت‌های بدنی به‌طور منظم و با هدایت مربیان و مراقبین، تأثیر زیادی بر رشد مهارت‌های حرکتی پایه در آنان دارد، ضمن اینکه مشارکت فزاینده در فعالیت بدنی می‌تواند منجر به رشد بیشتر مهارت‌های حرکتی شود. این یافته‌ها می‌تواند به مربیان، مراقبین و والدین در ارائه برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی یاری رساند. با توجه به این که مربیان نقش بسیار مهمی در کمک به رشد مهارت‌های پایه در آنان دارند ضروری است از نخستین سال‌های زندگی کودکان توجه به رشد جسمانی و مهارت‌های حرکتی پایه را در برنامه‌های خود اعمال نمایند. همچنین پیشنهاد میشود فعالیت‌های مختلف ورزشی در سنین کودکی، در قالب بازی‌های ورزشی به شکل گروهی انجام شود. نکته اینکه ورزش تنها به عنوان ابزار تفریحی در فعالیت‌های روزانه کودکان در نظر گرفته نشود، بلکه به عنوان ابزار آموزشی- تربیتی در راستای ارتقاء جسمی- روانی آنان به کار رود که بواسطه آن بتوانیم با در نظر گرفتن رشد همه جانبه کودکان و نوجوانان، شاهد داشتن جامعه‌ای سالم و پویا باشیم.

منابع:

۱. اصلانخانی-م رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ۱۳۸۷؛ چاپ نهم - مترجمین: مهدی نمازی زاد و محمد علی اصلانخانی انتشارات سمت.
۲. باقری- ژ. مهارت های ورزشی بنیادی. استان قدس رضوی. ۱۳۹۳.
۳. بهرام-ع، شفیعی زاده-م. درک رشد حرکتی در دوران مختلف رشد. ۱۳۸۹؛ انتشارات بامداد کتاب.
۴. عبدلی- ب. مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. ۱۳۸۶؛ چاپ دوم . انتشارات بامداد کتاب.
۵. عزیز آبادی فراهانی- تربیت بدنی عمومی چاپ هشتم . تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور؛ ۱۳۷۳.
۶. کوشافر-ع. اصول و مبانی تربیت بدنی. ۱۳۸۱؛ چاپ اول . انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
۷. واعظ موسوی-م، شجایی-م. روانشناسی ورزشی. ۱۳۸۲؛ چاپ اول . انتشارات رشد.
۸. ویلیامز-م ، هاجز-ن . اکتساب مهارت در ورزش. شرکت تضامنی حتمی و شرکا. ۱۳۹۶؛ تهران.