

مروری بر آموزش مهارت های پایه ای کانگ فوتوآ ۲۱

ابوذر شاهی پیرجل

دانشکده کانگ فوتوآ۲۱ شهر بابک

چکیده:

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. به عبارت دیگر علم و یادگیری به انسان‌ها توانایی می‌بخشد که محیط را مطابق با نیازهای خویش تنظیم و سازماندهی کنند. در همین راستا امروزه تخصصی شدن ورزش‌ها باعث شده تا شکل و کارایی نظام های تعلیم و تربیت مورد بررسی و بازنگری قرار گیرد تا بتواند با در اختیار گرفتن امکانات وسیع به نیازهای انسان‌ها پاسخی مناسب ارائه نماید. آموزش مهارت‌های ورزشی به عنوان یک طرح پیشگیرانه و تأثیرگذار مورد تاکید و توجه بسیاری از کشورهای جهان است زیرا موجب اشاعه رفتار درست در رابطه با به کار بردن راه حل‌های متمرکز بر مشکل در مقابل چالش های زندگی است. 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 پایه کانگ فوتوآ ۲۱ می‌باشد. 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.

کلمات کلیدی :

مروری، مهارت های پایه ای ، یادگیری ، کانگ فوتو آ ۲۱

مقدمه :

آموزش مهارت های کانگ فو توأ ۲۱ برای اینکه کارآمد باشد به برنامه ریزی مناسب آموزشی و شناخت فرآیند یادگیری مهارت در خلال آموزش نیاز دارد. در توجیه اهمیت نقش افراد در مقایسه با سرمایه و تکنولوژی که هر سه از عوامل عمده افزایش بهره وری هستند تقریباً همه صاحبان نظران سرشناس ورزش های جهان منابع انسانی را اساسی ترین عامل تلقی کرده اند و معتقدند که سرمایه و تکنولوژی را به ترتیب می توان به صورت وام تامین نمود و خرید اما انسان ها را نمی توان به وام گرفت و خرید. انسانها باید به عنوان سرمایه های اصلی کشورهای جهان سوم پرورش یابند و در آنها انگیزه تلاش ایجاد شود. دانشمندان توانایی را به صورت یک مشخصه ژنتیکی تعریف کرده اند 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 مهارت های حرکتی تمرین است. (۷)

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 فوتوآ ۲۱ می باشد لذا استفاده بهینه از آموزش مهارت ها و رسیدن به اثر بخشی از اهمیت بالایی برخوردار است.

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 «مهارت های 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. (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)

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 هوشمندانانه 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. در این مقاله سعی بر آن شده است تا پس از شناخت توانایی جسمی و روانی کودکان برای شروع ورزش با سنجش و اندازه گیری آن از طریق پارامترهای آورده شده معتبر و علمی بتوانیم استعداد افراد را شناسایی و پس از آن شروع به تعلیم در آن رشته ورزشی نماییم . (۴)

روش کار :

پژوهش حاضر با مقایسه ۷ مقاله علمی معتبر از سایت های پایگاه مجلات تخصصی نور، آرشیو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران ،سایت ورزشی سابلیمیران، به اهمیت موضوع تجزیه و تحلیل حرکات پایه 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 فوتو آ ۲۱ ، کتاب جهانبان علی نبی زاده و همچنین استمداد از تجارب مربیان کارآموده و حاذق سبک استفاده شده است.

یافته های تحقیق :

مهارت به معنای ماهر بودن در کاری زیرکی چابکی و زبردستی در کار است. مهارت در کانگ فوتو ۲۱ 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 می شود که بر شیوه اجراء صحیح حرکت در شرایط آموزشی تأکید دارد. مهارت ها (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 در آورد. در ورزش های اجتماعی مانند بسکتبال، اجراء کار گروهی (تاکتیک) ممکن نیست مگر آنکه بازیکنان به خوبی قادر به اجراء مهارت ها باشند. علی نبی زاده بابکی در کتاب کانگ فوتو ۲۱ بیان می کند: فعالیت بدنی منظم، یکی از شیوه های زندگی است که می تواند تاثیر بسزایی بر طیف گسترده ای از سیستم های فیزیولوژیکی و عوامل خطر بیماریهای مزمن داشته باشد و همچنین، ارتباط سلامت روانی و یکپارچگی اجتماعی ارتباط تنگاتنگی دارد. اثرات نگرش طریقت دانایی بر پایه ی هفت مایگه آن در طول ۵۰ سال تلاش بی وقفه مدیران اجرایی و مربیان زحمتکش در سلامت تن و روان هموطنان در اقصی نقاط کشور عزیزمان ایران اسلامی بر هیچ کس پوشیده نیست. (۱۰)

ژاله باقری در سال ۱۳۹۳، مقاله ای با عنوان مهارتهای ورزشی بنیادی انجام داده که در آن 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 روشهای 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. 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 (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

نهاده‌اند. دامنه سنی ۴ تا ۵ سالگی را در بر می‌گیرد. در این مرحله، کنترل حرکات و هماهنگی بیشتر می‌شود. ولی الگوی حرکت هنوز محدود یا بیش از حد است. مرحله پیشرفته یا بالیده تقریباً ۶ سالگی آغاز شده و تا ۷ سالگی ادامه می‌یابد. در این مرحله، حرکات به طور هماهنگ و کنترل شده و با کارایی مکانیکی زیاد اجرا می‌شوند. (۵)

حرکات ابتدایی و پایه

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 ۲ سالگی رفته رفته به حدی رسیده است که به آن مرحله بالیدگی گفته می‌شود. حرکات ابتدایی شامل دسته‌های 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 می‌کند 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:

- کنترل سر
- کنترل بدن
- حرکات مداوم دست‌ها و پاها
- بالا آوردن سر و سینه در حالت خوابیده
- نشستن به کمک دیگران
- ایستادن با کمک دیگران
- گرفتن با فشار (چلانیدن)
- گرفتن با کف دست
- گرفتن با کف دست به سمت بالا
- گرفتن با کف دست به سمت پایین
- گرفتن با انگشتان

○ گرفتن از بالا با انگشتان

○ گرفتن پیشرفته و دقیق (۴)

آگاهی و شناخت در مورد «حرکات پایه و اساسی» به والدین کمک می‌کند تا با فراهم نمودن زمینه لازم فرزندان خود را برای تمرین و یادگیری این حرکات که مقدمه فراگیری مهارت های پایه است آماده نمایند و جلوگیری از انجام این حرکات می‌تواند تجارب کودک از محیط پیرامونش را کاهش داده و یادگیری مهارت‌های پایه و نهایتاً مهارت های پیشرفته را با اختلال مواجه نماید. (۹)

مهارت های پایه و بنیادین

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 کودکانه و ... لازمه زندگی کودکان است که متأسفانه با آپارتمان نشینی همخوانی ندارد. والدین، معلمین ورزش و مربیان با شناخت حرکات و مهارت های ضروری علیرغم محدودیت های مکانی و زمانی می‌توانند بهترین خدمت را برای پرورش فرزندان سالم و با نشاط به انجام رسانند.

«مهارت های پایه» به بخش های مختلف و متنوعی تقسیم می‌شوند که با یادگیری و اجرای این مهارت ها در دوران کودکی زمینه برای یادگیری و اجرای مهارت های پیشرفته ورزشی فراهم می‌شود. در واقع اگر کودکی قادر به انجام این مهارت ها نباشد خود و مربیانش باید راهپولانی 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 مهارت‌ها نتیجه مطلوب و مورد انتظار به دست نخواهد آمد. (۹)

عواملی که در اثر یادگیری و اجرای «مهارت های پایه و بنیادین» به یادگیری و اجرای «تکنیک‌های پیشرفته ورزشی» کمک می‌کنند از این قرار است:

○ سیستم عصبی- عضلانی و دستگاه عصبی مرکزی کودکان تکامل می‌یابد.

○ قدرت و استقامت عضلانی افزایش پیدا می‌کند.

○ قد و قامت و تعادل افزایش می‌یابد.

○ بهبود فرایند حسی- احساس و تجربه ای که کودک از محیط پیرامون خود به دست می‌آورد بهبود

می‌یابد. (۴)

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) (۴)

مهارت های کانگ فوتو ۲۱ 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 هر یک از این تکنیک ها نیازمند علم تجربه و تمرین مداوم است. (۴)

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. (۴)

مهارت های جسمی

آمادگی جسمانی مورد نیاز، بسته به رشته ورزشی، تفاوت های زیادی دارد، بعضی رشته ها نیازمند استقامت فوق العاده اند، برخی به توان، سرعت و قدرت یا ترکیب های متنوعی از این ها نیازمندند. وقتی ورزشکاران آمادگی جسمانی ندارند، تصمیم گیری شان با تردید همراه است و مهارت های تکنیکی و انگیزه شان افت میکند. (۷)

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.

وقتی بازیکنی زیر فشار احساسی قرار دارد، یا کمبود اعتماد به نفس و تمرکز دارد، احتمالاً خوب تصمیم نمی‌گیرد. (۷)

مهارتهای مداوم، مجرد و زنجیره ای

مهارت مجرد که به طور روشن نقطه شروع آن مشخص است و در زمانی بسیار کوتاه اجرا می‌شود پرتاب یا شوت کردن یک توپ. مهارت مداوم که آغاز و پایان مشخصی ندارد و رفتار اجراکننده مدت زیادی جریان دارد. در بین دو نقطه قطبی پیوستار یاد شده، مهارتهای زنجیره ای قرار دارند، گروهی از مهارتهای مجردند که زنجیروار به هم متصل شده، پشت سرهم اجرا می‌شوند عمل پیچیده و مشکلتری را به وجود آورند. مهارتهای زنجیره ای به این دلیل با مهارتهای مجرد تفاوت دارند که در زمان نسبتاً بلندتری اجرا و به یکدیگر متصل می‌شوند. با وجود این هر یک از اجزای آنها دارای نقطه شروع و پایان قابل تشخیصی است. (۷)

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 انسان

ها 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 اجرا، یک فعالیت، استفاده از روش تکلمی است. در این نوع شیوه، معلم مرحله به مرحله یا به طور خلاصه، چگونگی اجرای 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 مشاهده‌ای:

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 نمی‌دهند. به عنوان مثال این عمل برای همراهی که تکنیک متو و حرکت دست و پیچش و دوران را در موقع اجرا به خوبی نمی‌داند یا آن را یاد نمی‌گیرد 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 می‌آموزد. (۷)

بالا بودن مهارت‌های آموزشی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای کانگ‌فو توأ 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 پژوهش‌های 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 کانگ‌فو توأ ۲۱ را یاد

می گیرند می توان گفت این همراهان به توانایی های خود باور پیدا می کند 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 معمولا 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 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 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 نسبتبه 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 یاد گیری 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)

نتیجه گیری :

طبق نتایج بدست آمده از کتاب کانگ فوتوآ ۲۱ ویژه بزرگسالان نوشته علی نبی زاده دوره ۷ تا ۱۴ سالگی «دوره فرمانبرداری تن» یعنی در این گروه سنی بدن بصورت سیستماتیک و خاصیت جوهری و ژنتیکی خود مراحل رشد را طی می نماید و نیاز به هیچ گونه متغیر خارجی نیست. بازی های بچه گانه، ارتباطات خانوادگی و بازخوردهایی که از رفتارهای والدین و دیگر اعضا خانواده فرزند کسب می نماید همواره با آموزه های مدارس، برای ساخته شدن زیربنای یک انسان نرمال کافی است. دوره ۱۴ تا ۲۱ سالگی «دوره تاثیرگذاری برتن با شناخت علمی»، یعنی در این گروه سنی تنها شاخص شکل گیری یک انسان نرمال آموزش های صحیح و درست در واقع یادگیری مهارت های فیزیکی (تن) با تکیه بر علوم ورزشی و مهارت های روانشناسی (روان) با تکیه بر آخرین یافته ای علمی در بعد روانشناختی می باشد. دوره ۲۱ تا ۴۰ سالگی «دوره توازن بین تن و روان»، 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 مهارت های 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 ساط در اقشار جامعه با تمام تفاوت های زبانی و قومیتی در ایران زمین در این پنجاه سال، به خوبی می توان دریافت که بهترین نسجه در نیل به سمت دانایی مردم ما همین تز علمی کانگ فوتوآ ۲۱ می باشد. (۱۰)

برای یادگیری مهارت ابتدا نیاز به یک مربی با تجربه و روش های 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 می گذارد.

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. نکته مشترک بین گروه های ورزشی این مطلب است که افراد چاق توانایی پیشرفت ورزشی در هیچ رشته ای را نخواهند داشت و نیز آموزش حرکات ابتدایی و پایه برای تمام ورزش ها یک پیش نیاز ضروری تلقی می شود.

بی شک یک مربی برای ارتباط موثر با هنرجویان کودک و رسیدن به اهداف آموزشی خود لازم است به تیپ های شخصیتی و مولفه های فیزیولوژی کودکان آگاهی کامل داشته باشد . بنابراین داشتن اطلاعات جامع و کاربردی لازمه شروع برنامه ریزی تمرینی می باشد.

برخی مهارت ها، مثل مهارت های 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 پدیدایی 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 پدیدایی نوعی) دارند . اما شرایط محیطی (وابسته به پدیدایی فردی)، سرعت میزان اکتساب این الگوها را تعیین می کند . در واقع ، سطح تبحر در هر توانایی حرکت ارادی تا اندازه ای به پدیدایی 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.

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، زمستان ۹۱؛ شماره ۱۵، ۸۵ - ۶۹.
- ۳- باقری- ژ. مهارت های ورزشی بنیادی. استان قدس رضوی. ۱۳۹۳.
- ۴- جنتی-م. اصول تکنیک های کانگ فوتوآ ۲۱. مجله سوتو. انجمن کانگ فوتوآ ۲۱. ۱۳۹۳؛ شماره ۱.
- ۵- سادلر-ت، رویان شناسی پزشکی. مترجمان: مسلم بهادری و عباس شکور. تهران: چهر. ۱۳۶۸.
- ۶- شجاعی-م، دانشفر-ا. کتاب رشد حرکتی. دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۷.
- ۷- علم ورزش. بازیابی از <https://www.elmevarzesh.com>
- ۸- ویلیامز-م، هاجز-ن. اکتساب مهارت در ورزش. شرکت تضامنی حتمی و شرکا. تهران. ۱۳۹۶.
- ۹- مک آردل، کچ، ف. آ. کچ، فیزیولوژی ورزشی، (اصغر خالدان، مترجم) تهران، سمت.
- ۱۰- نبی زاده بابکی- ع. کانگ فوتوآ ۲۱ ویژه بزرگسالان. تهران. انتشارات سپیتا. ۱۳۹۸.