

مروری بر آموزش مهارت‌های پایه کانگ فوتوآ ۲۱

مهديه لطفی

چکیده

زمینه و هدف: 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 می‌دهد. امروزه توسعه ورزش‌های پایه نیاز به برنامه‌ریزی در حیطه‌های مختلف دارد که یکی از اساسی‌ترین آنها توسعه ورزش‌های پایه باشد.

روش بررسی: در این پژوهش پس از بررسی‌های انجام شده ابتدا به بررسی مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های بنیادین و در نهایت به بررسی یافته‌های تحقیق پرداخته شده است.

یافته‌ها: مهارت‌های بنیادی به سه دسته کلی مهارت‌های استواری قامت، مهارت‌های جابه‌جایی و مهارت‌های دست‌کاری تقسیم می‌شوند که هر یک الزام خاص خود را دارند. این مهارت‌ها از سن دو سالگی به بعد شروع به رشد می‌کنند و بسته به ماهیت و پیچیدگی آن تا سن حدود ۸ سالگی تکامل می‌یابند.

نتیجه‌گیری: با توجه به بررسی‌های انجام شده و نتایج به دست آمده، در میان همه موسسات تربیتی و آموزشی کشور بدون شک وزارت آموزش و پرورش مهمترین موسسه و نهادی در کشور است که هم می‌تواند نسبت به توسعه ورزش همگانی اقدام و هم ورزش‌های پایه‌ای را در کشور تقویت کند، اقدامی که خلاء آن در جامعه جوان ایران کاملا مشاهده می‌شود. آموزش ورزش پایه می‌تواند به نحوی اثربخش به دانش‌آموزان کمک کند تا چگونگی مشارکت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی را بیاموزند. مهارت‌های حرکتی پایه تقریبا پایه و اساس همه فعالیت‌های بدنی و ورزشی را تشکیل می‌دهند.

کلید واژه‌ها: مروری، ورزش، مهارت‌های پایه، آموزش

مقدمه

رشد حرکتی انسان در دوران کودکی به چهار دوره اصلی بازتاب‌ها، حرکات مقدماتی، مهارت‌های حرکتی بنیادی و حرکات تخصصی تقسیم می‌شود. دوره‌های اول و دوم بیشتر به دوران طفولیت (تولد تا دو سالگی) مربوط می‌شود و بیشتر اوقات طفل در اختیار مادر/ پدر یا پرستارهای خانگی است. در پایان دو سالگی کودکان بر حرکات مقدماتی که در طفولیت رشد داده بودند، تسلط پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی در محیط اکتشاف پردازند (جابه‌جایی). با رشد سیستم عصبی کنترل بیشتری روی عضلات پیدا می‌کنند و از پس نیروی جاذبه برمی‌آیند (استواری قامت) و با رشد ادراک، ارتباط دقیق‌تر و کنترل‌شده‌تری با اشیای محیط برقرار کنند. دوره سوم (دوره حاضر یا دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی) که در تربیت‌بدنی و رشد حرکتی نهایی انسان اهمیت بسیار زیادی دارد، دوره‌ای است که با توجه به پیشرفت رشد جسمانی- حرکتی، کودک، آزادی حرکت و عمل بیشتری دارد و به تدریج از دامن خانواده خارج می‌شود و در محیط به کاوش می‌پردازد. (۶)

مهارت‌های حرکتی بنیادی (FMS1) : به حرکات‌های درشتی گفته می‌شود که زیربنای تمامی حرکت‌های انسان در فعالیت روزمره زندگی (مانند، رانندگی، بالا رفتن از پله، جابه‌جا کردن وسایل منزل و غیره)، فعالیت‌های ورزشی (دریبل زدن فوتبال، دریافت توپ هندبال، سه گام بسکتبال و غیره) و فعالیت‌های حرکتی حرفه‌ای (مانند، نجاری، هنرهای دستی و غیره) است. گفتنی است که مهارت به قابلیتی گفته می‌شود که در اثر آموزشی کسب شده باشد. بنیاد نیز به معنای شالوده یا پی است، یعنی تمامی مهارت‌های حرکتی/ ورزشی تخصصی که بعدها کسب می‌کنیم روی این مهارت‌ها ساخته می‌شوند یا به عبارت دیگر، مهارت‌های حرکتی بنیادی ابزارهای اساسی هستند که مهارت‌های ورزشی با ترکیبی از این ابزارها اجرا می‌شوند. (۶)

روش کار

پژوهش حاضر با مقایسه مقالات علمی معتبر از سایت‌های پایگاه مجلات تخصصی نور، آرشو ملی دیجیتال، نشریات علمی ایران، سایت ورزشی سابلیمیران، به اهمیت موضوع تجزیه و تحلیل حرکات پایه ورزشی

می‌پردازد در این تحقیق ابتدا به بررسی مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های بنیادین و در نهایت به بررسی یافته‌های تحقیق پرداخته شده است.

یافته‌های پژوهش

کوئن یکی از مهمترین بخش‌های متداول در توسعه ورزش یک جامعه را ورزش‌های پایه دانست. امروزه ورزش‌های پایه بطور ویژه مورد توجه کشورهای مختلف قرار گرفته است. دانشمندان بسیاری در تلاش هستند تا شاخص‌های پیش‌بینی‌کننده افراد مستعد در ورزش‌های مختلف را شناسایی و توسعه دهند. بطوریکه کشور استرالیا قبل از المپیک سیدنی توجه بسیار زیادی را به ورزش پایه در مدارس پرداخته است.

در پژوهش سلامی ارائه مهارت‌های حرکتی پایه و آموزش ورزش‌های پایه نظیر ژیمناستیک و شنا و دومیدانی به دانش‌آموزان آن‌ها را برای ورزش‌های آینده، فعالیت‌های بدنی، خدمت‌سربازی و به طور کلی برای زندگی بهتر آماده خواهد کرد. آموزش ورزش پایه در دوران تحصیلی دبستان و حتی بالاتر از این دوره می‌تواند به نحوی اثربخش به دانش‌آموزان کمک کند تا چگونگی مشارکت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی را بیاموزند. طبق تحقیقات خدایی علاوه بر این ورزشی که پایه و اساس آن بر مدرسه باشد فرصت خوبی است برای معلمان که به طور معمول صلاحیت دارند و مهارت‌های چگونگی زیستن و علم و دانش را به گونه‌ای سازمان یافته به همه کودکان در محیطی امن و حمایت‌کننده بیاموزند. مهارت‌های حرکتی پایه تقریباً پایه و اساس همه فعالیت‌های بدنی و ورزشی را تشکیل می‌دهند (۳).

در پژوهش انجام شده توسط قالیباف بررسی رکوردها و نتایج قهرمانان برتر و نخبه جهان مبین آن است که اکثریت رکوردها مربوط به آن دسته نظام‌های ورزشی است که دارای برنامه‌ای جامع، علمی و نظام‌مند برای تربیت ورزشکاران نخبه و سطح بالا هستند. اگر رشد و تکامل یک انسان، تامین نیازهای او تلقی شود و تامین نیازهای یک انسان را نیز زمینه مساعد برای شناخت استعداد و بارورکردن و به شکوفایی رساندن آنها بدانیم، به این حقیقت می‌توان پی برد که از نظر فلسفی، علمی و تحقیقاتی، حرکت، ورزش، بازی و فعالیت‌های جسمانی از عوامل مهم تاثیرگذار در رشد و

تکامل طبیعی هر فرد می باشند و در مسیر رشد و تکامل انسان باید استعدادهای نهفته در درون او را شناخت و بارور کرد. بنابراین، بهترین محیط برای تحقق این امر مدرسه و بهترین دوره برای بارور کردن آن دوره نوجوانی و جوانی و یکی از بهترین وسایل برای شکوفاکردن آن ورزش و بازی است (۸).

باقرزاده و همکاران بیان می کنند کشورهای پیشرفته در ورزش، پایه و اساس برنامه های تعلیم و تربیت ورزشکاران را در مدارس ابتدایی متمرکز می کنند و زمینه را برای جذب دانش آموزان کم سن و سال به اماکن و تاسیسات ورزشی فراهم می سازند. بنابراین توجه به ورزش پایه از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. سیستم ادراکی و حرکتی کودک در اثر جنبش و فعالیت توسعه می یابد، کودکان در قالب حرکات بسیاری از خواسته ها و علایق خود را که بیان آنها از طریق زبان امکان پذیر نیست بیان می کنند. کودکان با انجام ورزش های مختلف مهارت های حرکتی پایه را می آموزند. بدیهی است چنانچه نتوان فرصت های لازم برای توسعه و شناسایی موانع ورزش را در کودکان و دانش آموزان فراهم نمود سبب از دست دادن انگیزه های آنان از حضور در ورزش و عدم توسعه ورزش قهرمانی در آینده می گردد. (۲)

مظفیری و همکاران، در میان همه موسسات تربیتی و آموزشی کشور بدون شک وزارت آموزش و پرورش مهمترین موسسه و نهادی در کشور است که نسبت به توسعه ورزش پایه تاثیرگذار باشد. امروزه بر همگان و به ویژه مسئولین و معلمان و دبیران آموزش و پرورش روشن و واضح است که استمرار یادگیری و اجرای حرکات اصلی و بنیادی و مهارت های حرکتی در دوره نوجوانی و به خصوص در دوره ابتدایی انجام گرفته و توسعه می یابد. بنابراین هر مقدار به کمیت و کیفیت برنامه ورزشی پایه در مدارس توجه و سرمایه گذاری لازم نیز شود، اثرات و تاثیرات مثبت در بهبود الگوهای بعدی زندگی دانش آموزان دارد و بالطبع در پیشرفت و رشد جسمانی و روانی و اجتماعی و فرهنگی دانش آموزان نقش اساسی و سازنده ای دارد و کمک موثری برای استعدادیابی به منظور شناسایی افراد نخبه در رسیدن به ورزش قهرمانی و عادت به فعالیت جسمانی مستمر در سنین بعدی می باشد (۱۱)

مهارت‌های بنیادین :

مهارت‌های بنیادی به سه دسته تقسیم شده‌اند: ۱- ثباتی یا مربوط به کنترل قامت، یعنی آن دسته مهارت‌هایی که وضعیت بدن در یک حالت خاص، ایستاده یا در حرکت، باید حفظ شود (مانند حفظ تعادل، خم و راست شدن بدون جابه‌جایی و چرخش ۲- مهارت‌های دست‌کاری به مهارت‌هایی گفته می‌شود که به ارتباط فرد با اشیای محیط بستگی دارد. برای نمونه یک شیء/ توپ/ وسیله را پرتاب یا دریافت کند یا به آن با اندام‌های مختلف ضربه بزند (مثل پرتاب، دریافت، شوت کردن توپ، ضربه به شاتل با راکت و غیره. ۳- مهارت‌های جابه‌جایی یا انتقال که در آن فرد باید کل بدن خود را از یک نقطه به نقطه دیگر منتقل کند. برای نمونه، مسافتی را می‌دود یا از نقطه‌ای به نقطه دیگر به روش‌های مختلف (پرش جفت، جهیدن، لی‌لی زدن، یورتمه و غیره) می‌پرد. رشد هر سه دسته مهارت‌های بنیادی، توالی مشخص و روند پیش‌رونده‌ای دارد. برای نمونه راه رفتن، بعد دویدن و سپس پریدن رشد می‌یابد. این توالی در تمامی کودکان ثابت است، اما زمان ظهور آن‌ها از فردی به فرد دیگر می‌تواند متغیر باشد. این مهارت‌ها در سه مرحله ۱. (آغازین) فقط می‌تواند به صورت جزئی مهارت را به نمایش بگذارد)، ۲. (تکاملی) به راحتی انجام می‌دهد اما در شکل حرکت اشکالات زیادی دارد و ۳. (پیشرفته) به شکل صحیح و کامل آن را انجام می‌دهد، رشد می‌یابد. (۶)

پویش در آموزش

در دوره مهارت‌های حرکتی بنیادی نقش آموزش بیش از پیش نمایان می‌شود، اما این کاملاً بدان معنا نیست که اگر کودک در معرض آموزش قرار نگیرد رشد این مهارت‌ها با نقص شدید مواجه می‌شود، بلکه کودک به راحتی از طریق یادگیری مشاهده‌ای و تجربه‌های فردی (با آزمون و خطا) این مهارت‌ها را فرا می‌گیرد. بنابراین، مهم‌ترین مسئله فراهم کردن زمینه‌ای برای تجربه‌های متنوع در این مهارت‌هاست. آزاد گذاشتن بچه‌ها در فضاهای مناسب و طبیعی، زمینه مطلوب برای رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی را فراهم می‌کند، اما زندگی محدودشده امروزی (به دلایلی ماشینی شدن رفت‌وآمد و کم شدن مساحت خانه و نبود حیاط و فضای بازی) کودکان را در وضعیت کم‌تحركی قرار داده است که این مسئله نقش کلیدی استفاده بهینه از فرصت فعالیت را برجسته می‌سازد. برای

اینکه کودکان در زمان‌های اندکی که در اختیار دارند به فعالیت بپردازند باید به شکل بهینه این مهارت‌ها تمرین و تکرار شوند تا بی‌حرکی‌ها و کمبودهای موجود در این زمینه تا حدودی جبران شود. شرایط بهینه این است که کودکان در فضایی پر از موقعیت‌های مناسب قرار گیرند تا در آن‌ها مهارت‌های بنیادی مختلف را تجربه کنند و در قالب بازی‌ها و فعالیت‌ها، این مهارت‌ها در تعداد زیاد تکرار شوند. بر این اساس، کلاس‌های تربیت‌بدنی در دوره پیش‌دبستانی باید به‌طور کامل به این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص یابد و در دوره ابتدایی نیز گرچه در برخی رشته‌های ورزشی می‌توان تمرینات تخصصی را آغاز کرد، اما لازم است آموزش‌های هر رشته ورزشی خاص مبتنی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی لازم در آن ورزش باشد. (۳)

تبحر، تخصص، تسلط

ضروری است تمامی مهارت‌های بنیادی در دوره کودکی (قبل از حدود ۸ سالگی) و قبل از جهش رشد نوجوانی به‌طور کامل رشد یابند، در غیر این صورت نقص‌هایی دائمی در حرکات بزرگ‌سالی فرد به جا خواهد گذاشت. اصطلاحی که به‌طور تخصصی به‌عنوان سد تبحر شناخته می‌شود، به مشکلاتی اشاره دارد که کودکان فاقد تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی در کسب مهارت‌های تخصصی (مهارت‌های مربوط به ورزش‌های مختلف) با آن مواجه می‌شوند. به عبارتی، اگر نقصی در مهارت‌های بنیادی کودک وجود داشته باشد فراگیری مهارت‌های ورزشی با وجود تمرین زیاد بسیار کند صورت می‌گیرد و حتی در برخی موارد ممکن است با هیچ توفیقی مواجه نباشد. مهارت‌های بنیادی دارای یک دوره حساس است که باید در آن دوره رشد یابند و اگر کودک نتواند در سنین یا دوره‌های ذکرشده در این مهارت‌ها به اندازه کافی تبحر پیدا کند، ضرورت دارد تحت نظر متخصص رفتار حرکتی به آموزش لازم برای فراگیری کامل و پالایش این مهارت‌ها بپردازد. گفتنی است شرکت در کلاس‌های ورزشی مانند آموزش فوتبال، والیبال یا هر رشته ورزشی دیگر، منوط به پختگی در مهارت‌های بنیادی است. اصرار به شرکت کودک در آموزش مهارت‌های رشته‌های ورزشی مختلف بدون رشد مطلوب در مهارت‌های بنیادین حرکت می‌تواند باعث شکست یا عدم پیشرفت کودکان شود. (۲)

نتیجه گیری

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 مقاومتند. 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، اساساً 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، 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.

منابع:

۱. آفرینش خاکی- ۱، تندنویس- ف. مقایسه دیدگاه های اعضای هیات علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی. نشریه علوم حرکتی و ورزش. ۱۳۸۴؛ جلد اول، شماره ۵، صص ۱-۲۲.

۲. باقرزاده - م و همکاران . بررسی علل عدم شرکت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه در فعالیت های ورزشی فوق برنامه. مجله حرکت. ۱۳۸۰؛ شماره ۱۱، صص ۲۳-۳۱.
۳. آفرینش - ا ، تند نویس- ف ، مظفری- س. مقایسه دیدگاه های اعضای هیئت علمی، مربیان، ورزشکاران و مدیران در مورد چگونگی توسعه ورزش همگانی. مجله علوم حرکتی ورزش. ۱۳۸۴؛ شماره ۵، صص ۱-۲۲.
۴. طالب پور- مهدی . تدوین برنامه راهبردی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی. طرح پژوهشی پژوهشکده تربیت بدنی. ۱۳۹۱.
۵. سید عامری- م. بررسی وضع موجود شاخص های استعدادیابی رشته ژیمناستیک از دیدگاه مربیان؛ ۱۳۹۰
۶. سلامی- ف. توصیف موانع شرکت بانوان در فعالیت های ورزشی . گزارش طرح پژوهشی، دانشگاه تربیت معلم تهران. ۱۳۸۳.
۷. ضری-ع. پشبادی-ع. رشد و تکامل حرکتی. نشر ورزش. ۱۳۹۴.
۸. قالیباف-م. نگاه راهبردی به ورزش در نظام کشور. انتشارات نگارستان حامد:تهران؛ ۱۳۸۹.
۹. کوهی- م. موانع مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی-مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران مرکز؛ ۱۳۹۲.
۱۰. کوئن- ب. درآمدی بر جامعه شناسی، ۱۳۸۶؛ انتشارات توتیا. چاپ ۱۳.
۱۱. مظفری- م. توصیف وضعیت اجرای درس تربیت بدنی و ورزش در سه پایه اول مدارس ابتدایی کشور از نظر معلمان و مدیران، نشریه علوم حرکتی و ورزش، ۱۳۸۸؛ سال ۷، شماره ۱۴، صص ۱۱۹-۱۳۹.
۱۲. مظفری-ع. بررسی ارتباط میان سرمایه اجتماعی، تعهد سازمانی با مشارکت ورزشی دبیران مرد مقطع متوسطه شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد آمل؛ ۱۳۹۲.