

پیشرفت در مهارت‌های ورزشی

پیشرفت در مهارت‌های ورزشی به میزان دشواری فنون ورزشی بستگی دارد که از حرکات ساده شروع و به اجرای حرکات مشکل و پیچیده ختم می‌شود. این پیشرفت همواره باید مورد توجه مربی ورزش باشد، به گونه‌ای که حرکات ورزشی کم کم از حرکتهای ابتدایی ساده به حرکات ظریف و همراه با مهارت و چابکی تبدیل شود و علاوه بر فعالیت عضلات بزرگ بدن، فعالیت سایر عضلات ظریف را که در ایجاد مهارت بسیار مؤثر است، در برگیرد. با توجه به مراحل بالا، مربی ورزش باید بداند که براساس اصول تحقیقی و روان‌پزشکی، تفاوت‌های فردی بیش از اندازه تصور در بین کودکان و نوجوانان وجود دارد و در نتیجه مبنای ملاکی پیشرفت افراد مختلف یکسان نیست و پیشرفت آنان به موقعیت و مقتضیات جسمی و حتی ذهنی‌شان وابسته خواهد بود.

مربی باید بداند که روش و تکنیک اجرای حرکات ورزشی از ابتدا تا رسیدن به مراحل تکمیلی، در پیشرفت افراد بسیار مؤثر است و بنابراین قبل از شروع به آموزش هر فعالیت جدید ورزشی، باید مطمئن باشد که اصول و مبانی روش و تکنیک آن فعالیت را به طور کامل یاد گرفته، به تمام جزئیات آن آگاهی دارد. مربی همچنین باید بداند که آموزش فعالیت‌های جدید ورزشی را باید به طور کلی از ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مرحله شروع کند، به گونه‌ای که همه کودکان با دستیابی به آن احساس موفقیت

تربیت

از طریق

حرکت

دکتر ذکایی - دکتر نبوی





آید در پیشرفت افراد بسیار مؤثر است. تشویق به منزله منبعی است که نیروی اضافی برای انجام دادن کارها در افراد ایجاد می‌کند و در مقابل، اگر مریبان با بی‌توجهی و یا تمسخر با کودکان و نوجوانان برخورد کنند، آثار منفی و مضر از لحاظ تربیت و شخصیت در آنان به جای می‌ماند، به گونه‌ای که عوارض آن در بیشتر موارد برای همیشه گریبانگیر آنها خواهد بود.

کودکان و نوجوانان در مقابل تشویق، کوشش و فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند و به وجد و نشاط می‌آیند و به عکس، بی‌اعتنایی و یا تحقیر موجب افسردگی و کاهش فعالیت در آنان شده، کم‌کم روحیه اعتماد به نفس را از بین می‌برد و ایشان را از فعالیت و کوشش در راه رسیدن به هدف باز می‌دارد. تشویق، ترس از شکست را از بین می‌برد. تشویق نباید به شکل

کنند و برای تکمیل مراحل بعدی و کسب مهارت آمادگی یابند. اگر آموزش یک فعالیت جدید ورزشی از حدود توانایی افراد بیشتر باشد، نتیجه تربیتی و علمی در بر نخواهد داشت. پیشرفت هر فعالیت، باید تدریجی و بر مبنای استعداد قوای جسمی و ذهنی کودکان و نوجوانان باشد. همواره نتیجه یادگیری و پیشرفت تدریجی از پیشرفتهای زیاد و سنگین بیشتر است. اگر افراد طی مراحل مختلف یادگیری فعالیت‌های جدید، احساس موفقیت کنند، این امر در آنان اعتماد به نفس ایجاد می‌کند و موجب یادگیری بهتر مراحل بعدی و بالاتر می‌شود.

نقش تشویق و تمجید در پیشرفت

تشویق وقتی بموقع و به نحو صحیح به عمل

نداشته باشند و دلهره و اضطراب در آنان ایجاد نگردد.

تحقیقات اخیر نشان داده است که موضوع رقابت و سنجش دانش‌آموزان با یکدیگر در فعالیتهای ورزشی سخت و پیچیده، بیشتر آثار منفی در بردارد تا آثار مثبت. البته این امر در فعالیتهای ورزشی ساده کمتر مصداق پیدا می‌کند. از طرفی همیشه دلهره و اضطراب در یادگیری در مراحل اولیه کودکی بیشتر دست می‌دهد تا در مراحل سنی بعدی.

تصنعی، بی‌موقع و زیاده از حد به عمل آید که در این صورت نتیجه عکس خواهد داشت.

دلهره و اضطراب

حالات عاطفی در یادگیری مؤثر است. هر امری که تشویقی نباشد و در مقابل، تهدیدی و مسوجب رنجش خاطر باشد، در یادگیری و سرعت و میزان آن، اثر منفی باقی می‌گذارد. کودکان و نوجوانان اگر با موضوع و فعالیتی روبرو شوند که برای آنان موفقیت آمیز باشد احساس آرامش، خوشحالی و پیروزی می‌کنند و اگر بر عکس خود را قادر به حل موضوع و یا انجام دادن فعالیتی ندانند احساس سرخوردگی و شکست می‌کنند. مربی کارآموده در مراحل سخت و پیچیده، مطالب و فعالیتهایی را که موجب سرخوردگی کودکان خواهد شد، بموقع پیش‌بینی و کمک و راهنمایی می‌کند تا دانش‌آموزان در برخورد با مسائل به سرخوردگی، التهاب و اضطراب دچار نشوند.

مربی خوب برای پیشرفت دانش‌آموزان خود در مواقعی که آنان تکالیف خود را انجام نمی‌دهند باید بیشتر به تشویق و تحریک تکیه کند تا به خرده‌گیری و توبیخ. اگر روش انجام دادن یک فعالیت ورزشی در مقابل جمع دانش‌آموزان ناقص باشد و ضعف اجراکننده را نشان دهد، این موضوع موجب سرشکستگی دانش‌آموز و عدم قبول او از طرف همسالان و همکلاسیها خواهد شد. آنچه که به حل این مشکل کمک می‌کند، وجود وسایل کافی ورزشی است تا همه دانش‌آموزان برحسب استعدادهای خود به تمرین پرداخته، فرصت مسخره کردن و یا خجالت کشیدن از یکدیگر را



کرد، زیرا فراگیری تکنیک صحیح، مانع از ایجاد عادات و روشهای غلط در یادگیری خواهد شد. با توجه به این مقدمه اصول لازم در یادگیری به شرح زیر است:

شروع حرکت بدن

چگونگی و طرز قرار گرفتن روی زمین از نظر تسهیل و اجرای حرکات مختلف بدن، بسیار موثر است.

۱- وضع صحیح بدن قبل از شروع حرکت: پاها باید جدا از هم و به اندازه عرض شانه از یکدیگر قرار گیرد. برای اجرای بعضی از حرکات ممکن است یک پا کمی جلوتر از پای دیگر باشد. زانوها باید به طور آزاد و راحت و پنجه‌ها به طرف جلو باشد و وزن بدن روی پنجه‌های پا قرار گیرد. این وضعیت صحیح بدن، برای این است که پاها بتوانند براحتی به هر طرفی که لازم باشد به حرکت درآیند. کمر و سر باید به طور طبیعی و راست و مستقیم قرار گیرد و دستها به منظور اجرای حرکات، آزاد و آماده باشد.

۲- شروع دوهای تند: در وضعیت قبل از دویدن، پاها با فاصله کمتری از عرض شانه از یکدیگر قرار می‌گیرد و بدن کمی به طرف جلو خم و زانوها نیز تا اندازه‌ای خمیده می‌شود. این حالت موجب خواهد شد که فرد بسرعت بتواند دویدن خود را شروع کند. در ابتدای دویدن باید با قدمهای کوتاه شروع کرد و سپس بتدریج قدمهای بلندتر برداشته شود.

۳- فشار کشش بدن: برای اعمال فشار کافی و کشش بدن به طرف جلو در هنگام شروع دو، باید بدن از نظر علمی و فیزیکی مناسبترین

مربی باید آگاه باشد که مسابقه و رقابت می‌تواند به یادگیری و بالا بردن سطح هر فعالیت ورزشی کمک کند، ولی اگر مسابقه و رقابت بیش از اندازه شدید شود، ارزش و سطح آن فعالیت ورزشی را پایین می‌آورد، زیرا عواطف شدید و خارج از کنترل، میزان و قدرت یادگیری را ضعیف و مختل می‌سازد.

عوامل مؤثر در کسب مهارتهای ورزشی

مهارت بر دو نوع است: یکی مهارتهای اساسی و بنیانی و دیگری مهارتهای تخصصی. البته مهارتهای تخصصی به تمرینهای دقیقتر و ظریف کاریهای بیشتری احتیاج دارد تا مهارتهای اساسی و بنیانی، که با تمرینهای معمولی و ساده به دست می‌آید. به همین دلیل هر وقت به دستورالعملهای علمی و آموزشی یادگیری مهارتها اشاره شود، منظور کسب مهارتهای تخصصی است، که البته مهارتهای بنیانی نیز در خلال آن آموخته خواهد شد؛ بدین معنی که مهارتهای بنیانی مقدمه یادگیری و تکمیل مهارتهای تخصصی است.

دانش آموزان برای کسب مهارتهای ورزشی باید چند اصل را رعایت کرده، به کار برند؛ به شرط اینکه اولاً بدانند چنین اصولی وجود دارد و بدان معتقد باشند و ثانیاً، به چگونگی کار برد این اصول به منظور توفیق در کسب مهارت آگاه باشند. همچنین بر عهده معلم ورزش است که اصول لازم را در آموزش مهارتها منظور دارد و بدان عمل کند. اگر روش و تکنیک صحیح بموقع و در ابتدای یادگیری آموزش داده شود، کودک در مراحل بعدی به مشکل ترک کردن و کنار گذاشتن روشهای غلط برخورد نخواهد

۵- متوقف ساختن بدن: ورزش و حرکت ایجاب خواهد کرد که ورزشکار بتواند در مواقع لازم، بدن خود را سرعت از حرکت بازدارد و متوقف سازد. رعایت نکاتی چند به شرح زیر در متوقف ساختن بدن از حرکت می‌تواند مؤثر و نتیجه بخش باشد.

۱- استحکام و استواری: ورزشکار باید برای متوقف ساختن بدن از حرکت در موقع توقف چنان بر عضلات خود مسلط باشد که سرعت بدن و حرکت آن را متوقف سازد، به طوری که از به هم خوردن تعادل بدن و افتادن به زمین جلوگیری کند.

۲- جذب نیروی حرکتی: وقتی که باید بدن سرعت از حرکت بازایستد، نیروی حرکتی باید جذب شود و از بین برود. این نیروی حرکتی فقط از راه خم شدن مفاصل بدن مانند کمر، زانوها و مچ پا جذب می‌گردد و بنابراین به کار افتادن مفاصل از این نظر هم باید مورد توجه مربیان ورزش قرار گیرد.

۳- افتادن (زمین خوردن): افتادن از نظر تربیت بدنی یک حرکت نامطلوب و غیرعادی و یا یک حرکت غیر مترقبه و ناگهانی است که اصولاً کمتر باید پیش آید، ولی در صورت بروز، کودک باید از چگونگی افتادن و زمین خوردن آگاه باشد تا حداقل صدمه به او وارد شود و آسیب فراوان نبیند. به هر حال چون حرکت ورزشی با جست و خیز و افتادن و برخاستن همراه است، بنابراین کودکان و نوجوانان باید دستوره‌های فنی و علمی را در موقع افتادن تا حدی که می‌توانند رعایت کنند. افراد باید بدانند که هر قدر فشار و نیروی افتادن بر سطح بزرگتری وارد آید، صدمه آن کمتر است. غلتیدن نیز از حرکاتی است که فشار

سطح اتکا را با زمین داشته باشد. مناسبترین سطح اتکا این است که از نظر مساحت حتی‌المقدور وسیع و نیز مرکز ثقل بدن تا حد امکان به زمین نزدیکتر باشد.

بنابر آنچه گفتیم، برای به دست آوردن مناسبترین سطح اتکا باید نکات زیر را رعایت کرد:

(الف) به منظور پایین آوردن مرکز ثقل، باید بدن را به قدری خم کرد تا انگشتان هر دو دست دونه روی زمین قرار گیرد. مسلم است که فاصله پنجه‌های دست و پا با یکدیگر سطح اتکای بدن را روی زمین تشکیل می‌دهد، بنابراین هر قدر فاصله پنجه‌های دست و پا از یکدیگر بیشتر باشد سطح اتکا استوارتر خواهد بود.

(ب) از نظر فیزیکی، هر چه مرکز ثقل بدن به زمین نزدیکتر باشد استحکام و استواری بدن بیشتر خواهد بود، بنابراین در شروع دو باید بدن و زانوها را به اندازه‌ای خم کرد که پنجه‌های دست روی زمین قرار گیرد و بدین ترتیب مرکز ثقل بدن را برای حصول استواری بیشتر به زمین نزدیکتر کرد.

(ج) جسم و یا بدن، موقعی استوار و پابرجاست که مرکز ثقل در داخل سطح اتکا قرار گرفته باشد. سر باید بالا نگاه داشته شود به طوری که از خم شدن خارج از حد بدن و فشار روی دستها بکاهد. با حصول این حالت، حد اعلائی کشش بدن با فشار دادن پاها و دستها روی زمین در شروع دو به دست خواهد آمد.

(د) در آخرین لحظات قبل از شروع دو، اگر زانوها و بازوها به طور عمودی روی زمین قرار گرفته باشد، بالاترین قدرت عضلانی را ایجاد خواهد کرد.



عوامل مؤثر در ایجاد مهارت

۱- دقت بصری : در انجام مهارتهای ورزشی چشم باید با هماهنگی دست و پا بر شیء مورد نظر (معمولاً توپ)، که ممکن است بی حرکت و یا در حال حرکت باشد، متمرکز گردد؛ مانند چشم دوختن به توپ در حال زدن آن با پا، یا پرتاب آن به داخل سبد (در بازی بسکتبال) و یا در حین غلتیدن توپ (مثلاً در بولینگ).

۲- سرانگشت: سرانگشت دست عامل مهم و مؤثری در کنترل توپ در بازیهای مختلف است.

۳- هماهنگی دست و پا: در پرتابها و یا در بازیهای با توپ باید هماهنگی لازم و صحیح بین دستها و پاها وجود داشته باشد. هماهنگی

افتادن را به بدن پخش کرده، از صدمه و فشار بر بدن می‌کاهد. بنابراین باید به کودکان آموخت که در موقع افتادن دستهای خود را به جلو و به طرف زمین بکشانند، به طوری که کف دستها روی زمین قرار گیرد و همواره سعی کنند که مچ دستها و آرنجها را در موقع افتادن خم کنند تا از فشار افتادن بر بدن بکاهد. ثانیاً در موقع افتادن هر جا که لازم باشد غلتیدن را فراموش نکنند. غلتیدن باید همواره باخم کردن گردن به جلو و چسباندن چانه به سینه همراه باشد تا از خطرهای احتمالی به سر و گردن کاسته شود. غلتیدن باید به طرفین بدن و به صورت سپر قرار دادن شانه‌ها عملی شود. در مواقع اضطراری غلتهای به جلو نیز از وارد شدن صدمات زیادی به بدن جلوگیری خواهد کرد، به شرط اینکه هیچ‌گاه خم کردن گردن و چسباندن چانه به سینه فراموش نشود.



دستها و پاها براین اصل قرار دارد که اگر شخص با دست راست مشغول بازی و یا پرتاب توپ باشد، پای چپ او باید جلو باشد و با دست راست هماهنگی کند و به همین شکل، دست چپ و پای راست در موقع بازی با توپ باید هماهنگ باشد (دست راست با پای چپ، دست چپ با پای راست).

۴- استفاده از وزن بدن : در پرتابها و زدن توپ با چوب باید از وزن بدن کمک گرفت؛ بدین معنی که وزن بدن از عقب به طرف جلو کشیده شود تا قدرت پرتاب و یا زدن توپ را با چوب و یا غلتیدن توپ را نیرو بخشد. به طور طبیعی وزن اصلی بدن بر پاشنه‌های پا قرار دارد که با انتقال و کشش آن از عقب به طرف جلو، نیروی لازم را برای پرتاب، یا زدن توپ و یا غلتانیدن آن ایجاد خواهد کرد.

۵- هماهنگی بدن: باید دانست که هماهنگی کلی بدن با ابراز مهارت در تمامی بازیها همراه است و لازم است که معلم ورزش در هر فعالیت ورزشی، کودکان و نوجوانان را متوجه سازد که از هماهنگی و کمک همه قسمت‌های بدن خود استفاده کنند.

۶- قدرت یا نتیجه نیروهای مختلف بدن : قدرت بدنی، یعنی ترکیب کردن همه نیروهای اعضای مختلف بدن با هماهنگی یکدیگر، به دست می‌آید. مثلاً در پرتابها هرگاه چرخش بدن بموقع با انتقال نیروی بدنی از عقب به طرف جلو همراه گردد حد اعلائی قدرت بدنی ایجاد و به کار برده خواهد شد.

۷- دنبال کردن حرکت : حرکت آرام دست و یا پاها در مسیر پرتاب و یا زدن توپ به دنبال آن است. دنبال کردن حرکت، بخصوص در

پرتابها و زدن توپ با پا و یا دست و یا غلتاندن توپ بسیار مهم است و دقت و قدرت حرکت را تضمین می‌کند.

۸- تسهیل و راحتی حرکت : باید به کودکان و نوجوانان یاد داد که در ورزشهای مختلف، تسهیلات لازم را به کار ببرند و هر ورزشی را حتی المقدور با راحتی و میزان نیروی کافی انجام دهند، وگرنه اعمال نیروی اضافی در انجام دادن حرکات ورزشی مختلف موجب وارد آمدن فشار زیاد بر عضلات و گرفتگی آنها شده، به از بین رفتن نیروی بدن منجر خواهد شد و به مهارت بدنی لطمه خواهد زد. راحتی

همان مسیری که توپ پرتاب شده است به عقب بکشند. این موضوع علاوه بر اینکه به مهارت گرفتن توپ می‌افزاید از صدمه دیدن دستها و بدن جلوگیری می‌کند. گرفتن توپ با کمک انگشتان به مهارت در این ورزش کمک می‌کند. در موقع گرفتن توپ، انگشتان باید براحتی تمام باز و پراکنده باشد. گرفتن توپ نیز مانند پرتاب کردن و یا زدن آن با دست مستلزم دقت بصری است و فرد باید قبل از گرفتن توپ به آن چشم بدوزد. همچنین در موقع گرفتن توپ وزن بدن باید از جلو به طرف عقب متمایل شود و زانوها با راحتی مانند دستها خم شود تا بدن، نیروی جسم پرتاب شده را براحتی جذب کند. پاها نیز در موقع گرفتن توپ باید از یکدیگر فاصله داشته باشد تا بدن با استحکام و استواری بیشتری برای گرفتن توپ آماده شود.

۱۰- وسایل حفاظتی: وسایل حفاظتی در بعضی از ورزشها لازم است. هرچه پرتابها سریعتر و شدیدتر باشد این وسایل حفاظتی بیشتر مورد نیاز خواهد بود. دستکشها در بازبهای مختلف ورزشی علاوه بر پوشش سطح دست موجب پراکنده شدن و کم شدن فشار بر دستها خواهد شد و اگر مهارت به جایی برسد که توپ به جای کف دست با کمک انگشتان گرفته شود، این عمل، زمان گرفتن توپ را نیز افزایش می‌دهد و در نتیجه از سرعت آن در موقع قرار گرفتن روی کف دست می‌کاهد.

حرکت بخصوص در پرتاب به هدفهای مشخص، مانند پرتاب توپ به سبد و یا تیراندازی به هدف بسیار مؤثر است.

۹- گرفتن توپ: گرفتن توپ مستلزم تمرین کافی و ایجاد مهارت لازم است و گرفتن هر شیء و یا توپهای کوچک و بزرگ به مهارتهای مختلف و مربوط به خود احتیاج دارد. باید به کودکان آموخت که در موقع گرفتن توپ پس از رسیدن توپ به دستها فوراً بازوان را از آرنج خم کنند و در همان لحظه دستها و حتی بدن را در

