

سپهر



یادگیری حرکتی و تجزیه و تحلیل مهارتها در ورزشهای رزمی

**دوره تئوری مریگیری درجه ۳
فدراسیون انجمنهای ورزشهای رزمی
شهریور ماه ۱۴۰۴
مدرس: دکتر تورج علی عنصری**

Front Kick Sequence



فصول مورد بحث:

- ▶ معنی یادگیری
- ▶ طبقه بندی
- ▶ آشنایی با حیطه شناختی ، عاطفی و روانی حرکتی
- ▶ شناختی : آگاهی - درک - کاربرد- تجزیه و تحلیل - ترکیب - ارزش گذاری
- ▶ عاطفی: توجه -پاسخ دادن - ارزش گذاری - سازماندهی- تبلوردرشخصیت(درونی سازی)
- ▶ روانی حرکتی : آمادگی و تقلید - اجرای مستقل- دقت و سرعت- هماهنگی حرکات- عادی شدن
- ▶ تجزیه و تحلیل کیفی و کمی (آنالیز تکنیک و تاکتیک)
- ▶ اصول مشاهده مهارت
- ▶ اهمیت شناخت حرکات مفاصل در بدن
- ▶ نقش برنامه نویسی درست مشتمل: بررسی نیازهای جسمانی و مهارتهای روانی - اصول تمرین - شیوه های تمرین - زمان بندی تمرین - شیوه های ارزیابی



Front Kick

مفهوم:

- ▶ یکی از شاخه های علوم که در رابطه با تربیت بدنی و ورزش و بطو کلی حرکت های آدمی می باشد حرکت شناسی است.
- ▶ کلمه **kinesiology** به معنای حرکت شناسی ترجمه و بکار گرفته شده است که دارای ریشه یونانی می باشد
- ▶ در واقع از دو کلمه **kinesis** به معنی حرکت و **logos** به معنای علمی می باشد
- ▶ که در مجموع یعنی علم الحركات یا علمی از حرکت می باشد.



Side Kick

طبقه بندی اهداف آموزش : (تربیتی)

۰ به طور کلی یادگیری های انسان به ۳ بخش تقسیم میشود:

۱- جنبه مهارتی

۲- تغییر در نگرش و احساسات و عواطف

۳- جنبه ذهنی _شناختی و نظری

دانشمندان علوم رفتاری هدف های تربیتی را در سه حیطه طبقه بندی کردند که این سه حیطه بر اساس اثراتی که در افراد ایجاد میکند طبقه بندی شده است.

۱- حیطه شناختی

۲- حیطه عاطفی یا نگرشی

۳- حیطه روانی-حرکتی

هر کدام از این حیطه ها مربوط به هدف های رفتاری خاصی در ارتباط با یادگیری افراد است.



Side Kick

- ▶ این حیطه ها حوزه های اساسی برای یادگیری هستند که اهداف کلی و اختصاصی را می توان بر اساس این حوزه ها طبقه بندی کرد.
- ▶ همچنین اهداف جزئی یا دستاورد های تربیت بدنی را در این حیطه ها قابل شناسایی هستند.

۱- حیطه شناختی

این حیطه مربوط به یادگیری های ذهنی است و یادگیری در این حیطه سطوحی است که از ساده به مشکل طبقه بندی میشود.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ۱- آگاهی (دانش) | ۲- درک و فهم |
| ۳- کاربرد | ۴- تجزیه و تحلیل |
| ۵- ترکیب | ۶- ارزش یابی و قضاوت |



Side kick

۱- **آگاهی(دانش)** : توانایی به خاطر سپردن و به یاد آوردن مطالب مختلف بدون هیچ تغییری است.

مثلا شماره ی تلفن , نام افراد , جدول ضرب و....

مثال ورزشی : ترتیب انجام تکنیک ها و حرکات مربوط به یک کاتا در کاراته.

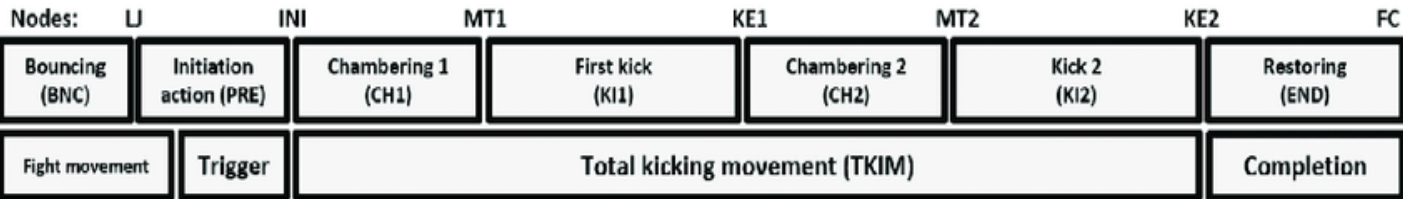
۲- **درک و فهم** : به خاطر سپردن و درک کردن مطالب و اراعه دادن آن به زبان خودمان .

مثال ورزشی : یک مربی بتواند یک حرکت ورزشی را بفهمد و به خوبی آن را ترسیم کند و توضیح دهد.

۳- **کاربرد** : به خاطر سپردن مفاهیم کلی , کلیدی و فرمول ها و روش ها .

مثلا فرمول حل یک مسعله در ریاضی.

مثال ورزشی : ورزش بسکتبال که فرمول رفتن توپ توپ حلقه زدن توپ به مربع بالای حلقه است.



Side Kick

۴- **تجزیه و تحلیل** : یعنی تجزیه و تحلیل کردن کردن پدیده ها و مباحث مختلف مثل معنی یک شعر یا مفاهیم و معانی مربوط به عبارات و عقاید.

مثال ورزشی : کارشناسی کردن یک حرکت ورزشی یا یک رشته ورزشی.

۵- **ترکیب** : یعنی با در کنار هم قرار دادن چند جز یک کل را به دست بیاوریم مثل رقص زومبا با در کنار هم قرار دادن حرکات مربوط به دست و پا .

مثال ورزشی : کاتا در کاراته که با قرار دادن چند حرکت مختلف ساخته می شود.

۶- **ارزشیابی و قضاوت** : نقد و بررسی کردن وقضاوت و نظر دادن راجب یک موضوع یا مسعله با استفاده از معیار های درونی (شخصی) یا بیرونی (علمی یا عینی).

مثل نقد و بررسی یکی اثر علمی یا یک مقاله.

مثال ورزشی : توانایی قضاوت و داوری بازی فوتبال یا هر رشته ای .

نکته مهم : ارزشیابی بالا ترین مرتبه در حیطه شناختی است .



Best Technique

۲- حیطه عاطفی :

این حیطه در ارتباط با علایق , احساسات , ارزش ها , اخلاقیات , طرزفکر و نگرش است . دستیابی به هدف در این حیطه مشکل تر از دو حیطه دیگر است .

۱- توجه

۲- پاسخ دادن

۳- ارزش گذاری

۴- سازماندهی

۵- تبلور در شخصیت (درونی سازی)

۱- توجه : کسب اطلاعات از طریق روش های مختلف.

مثل مشاهده یک فیلم یا از طریق خواندن یا شنیدن.

مثال ورزشی : گرفتن کارت داوری یا مربی گری از طریق حضور در کلاس های مربوطه.

۲- پاسخ دادن : واکنش و عکس و العمل در مواجهه با سوال یا حرکتی از جانب شخصی

دیگر که در برخورد با هنر آموز یا ورزشکار بروز میدهد و در صورتی که این بازخورد

مثبت باشد و رضایتی در فرد ایجاد کند هنر آموز یا ورزشکار تمایل به همکاری نشان

می دهد.

مثال ورزشی : اگر مربی (هر رشته ای) بتواند به خوبی با ورزشکاران ارتباط برقرار کند و

به خوبی تکنیک ها را آموزش دهد ورزشکاران نیز به همکاری با او ادامه می دهند.

۳- ارزش گذاری : نسبت به یک موضوع متعهد و پایبند شدن.
مثال ورزشی : تعهد یعنی بازیکن در حین بازی و مسابقه تمام تلاشش را می کند و چیزی کم نمی گذارد.

۴- سازماندهی : طبقه بندی اشیا یا موضوعات ب اساس علاقه , قیمت , اهمیت و...
مثل دوست داشتن والدین توسط فرزندان که در جایگاه بالاتری نسبت به دوستان قرار می گیرد.
مثال ورزشی : طبقه بند رنگ کمر بند های رشته کاراته یا تکواندو.

۵- تبلور یک ارزش در شخصیت : ایجاد ثبات درونی و تغییر نگرش در رفتار فرد که مرحله ی
آخر محسوب می شود.
مثلا دانشجویی که به این مرحله رسیده است تحت هیچ شرایطی حاضر نیس خلاف
ارزش هایش عمل کند.
مثال ورزشی : ورزشکاری که حاضر نیست برای پیروز شدن دز مسابقه کار غیر اخلاقی
انجام دهد.

۳- حیطة روانى حرکتى

یادگیری مربوط به مهارت های فنی و حرفه ای و ورزش در این حیطة جای دارد. در این نوع یادگیری هم فکر و ذهن و هم جسم مداخله دارند. مانند: تربیت بدنی, رشته های فنی مهندسی, حرفه های صنعتی.

- یادگیری مهارت ها در آموزش عملی پنج مرحله دارد.
- ۱- آمادگی و تقلید
 - ۲- اجرای مستقل
 - ۳- دقت و سرعت
 - ۴- هماهنگی حرکات
 - ۵- عادى شدن

۱- آمادگی و تقلید: شامل آمادگی ذهنی, آمادگی فیزیکی(بدنی), آمادگی عاطفی است. هنرآموزان توانایی ها لازم ذهنی و توانایی درک روابط منطقی موجود بین اجزای یک مهارت ورزشی را داشته باشند.

* آمادگی بدنی : نوآموز توانایی لازم بدنی و نحوه استفاده صحیح از قسمت های مختلف بدن خود را در ارتباط یا انجام یک مهارت ورزشی داشته باشد.

* آمادگی عاطفی : درک فایده و ارزش و کاربرد یک مهارت در زندگی یا در ورزش برای هنر آموز(نوآموز) روشن باشد.

۲- اجرای مستقل : در این سطح فرد به طور مستقل و بدون کمک دیگران عملی را انجام می دهد و مربی بر کار نوآموز نظارت دارد.

۳- دقت و سرعت : این توانایی زمانی که فرد بتواند کاری را به درستی و با دقت و سرعت و ظرافت کافی انجام دهد و تکرار نماید.
مثال : اجرای دربیبل در ورزشکار یا مهارت ورزشی دیگر.

۴- هماهنگی حرکات : فرد می تواند چند فعالیت را به طور هماهنگ و هم زمان انجام دهد.

مثال : تسلط در شنا کردن و انجام حرکات پا و دست به طور هماهنگ و نفس گیری.

۵- عادی شدن : بالا ترین مرحله یادگیری است که طی آن انسان به طور خودکار دقیق و موزون مهارت را انجام می دهد.

ارتباط حیطة های سه گانه

مثال:

بازیکن راگبی که قوانین بازی را می داند (حیطة شناختی) .

بازیکن مهارت ها و تاکتیک های بازی را به طور خودکار و دقیق انجام می دهد (حیطة روانی- حرکتی) .

بازیکن از اثرات مثبت ورزش در زندگی آگاه است (حیطة عاطفی) .

تجزیه و تحلیل مهارتها:

- ▶ تجزیه و تحلیل کمی
- ▶ تجهیزات
- ▶ دانش تخصصی
- ▶ محدودیت دانش مربی
- ▶ تجزیه و تحلیل کیفی
- ▶ مشاهده (بصری)
- ▶ آسان بودن
- ▶ قابلیت اجرا روی هر دو ورزشکار نخبه و مبتدی



مراحل تحزیه و تحلیل کیفی

- ▶ توصیف: مهارتی که قصد آنالیز آن را دارید ابتدا باید توسط مربی شناخته شده باشد (دانش مربی در حد الزم باشد) و سپس بخش های مهم مهارت را برای مجری یا ورزشکار توضیح دهید.
- ▶ مشاهده: برای تعیین کیفیت اجرا، باید عملکرد ورزشکار را مشاهده کنید.
- ▶ ارزیابی: اجرای ورزشکار را با توجه به مشاهده انجام شده و بر اساس دانش مربی و بخش های مهم مهارت که توضیح داده شده است، آنالیز کنید
- ▶ آموزش: ارجای تمرینات جهت اصلاح و ارتقای عملکرد ورزشکار.

مشاهده مهارت:

تمرین اصول مشاهده مهارت و بررسی نظرات



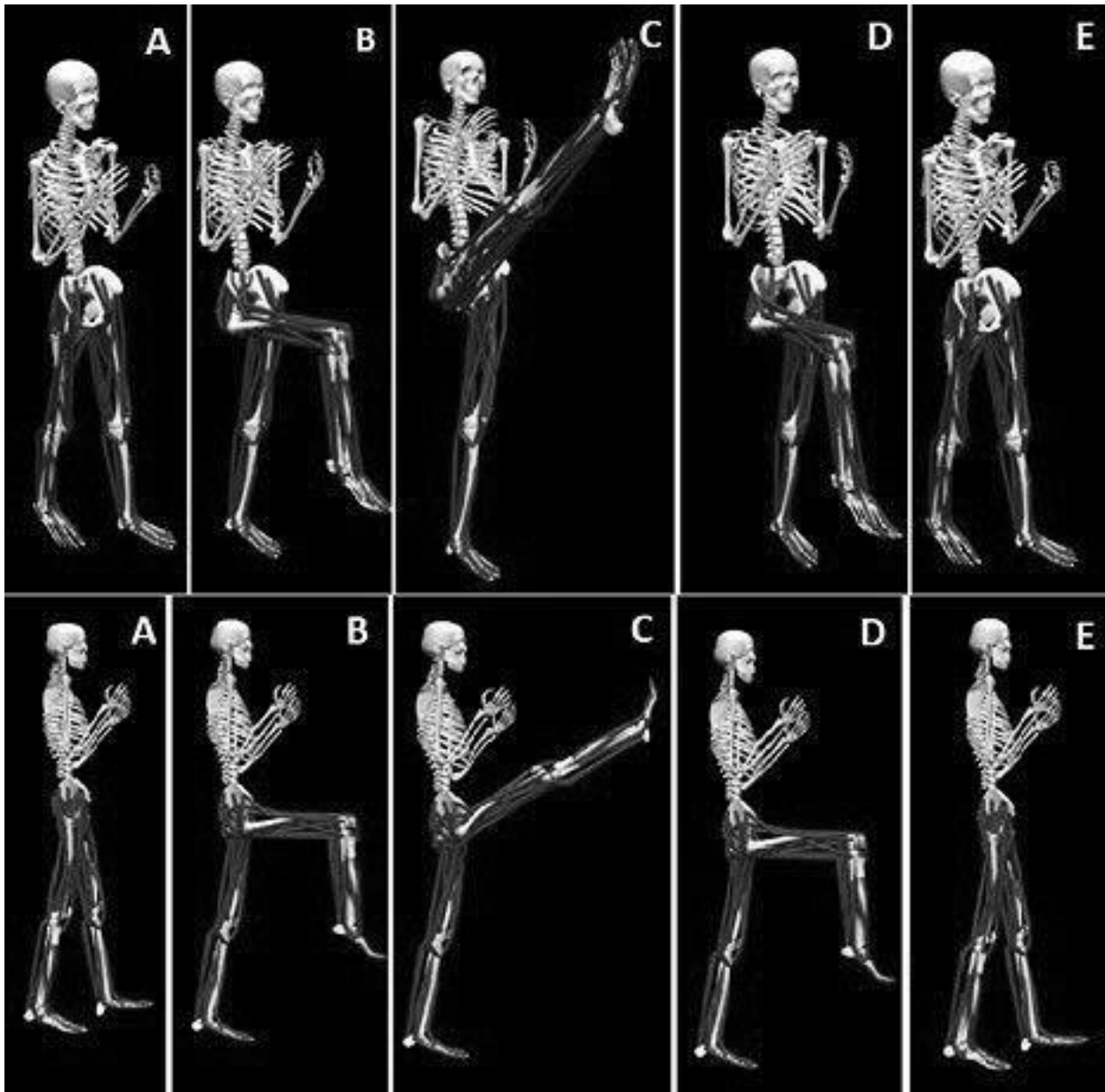
اصول مشاهده مهارت



مرحله مشاهده مهارت



مرحله پیش از اجرای مهارت



دانش و شناخت:
مبانی نظری و درک مهارت و مفهوم حرکت

ارزیابی تشخیص: دامنه صحت
فعالیت، توانایی ها و ضعف ها و
اولویت بدنی

مشاهده: تعیین هدف، تعداد
مشاهدات

اصول مشاهده مهارت:

- ❖ تحلیلگر باید موقعیتهای مطلوب را برای مشاهده را مشخص کند.
- ❖ مشاهده در صورت امکان نه تنها باید از سه سطح اصلی انجام شود بلکه پس زمینه اجرای حرکت نیز در مشاهده خوب تاثیرگذار است.
- ❖ بدیهی است مشاهده در محیطی که پس زمینه اجرا کامل یک دست و یا مغایر باشد منجر به عدم حواس پرتی خواهد شد.
- ❖ عامل مهم دیگر که می توان در مشاهده خوب به آن اشاره کرد فاصله مشاهده کننده از حرکت است.
- ❖ هر چه حرکت سریعتر باشد فاصله دید بیشتری باید در نظر گرفته شود.
- ❖ تحلیلگر باید تعداد مشاهده را مشخص سازد. در واقع باید به اجرا کنند فرصت داد تا مهارت را با آرامش کافی به انجام رساند و متخصص با تکرار مشاهده به میزانی از درجه اطمینان برسد که اجرای او تصادفی نیست و به ثبات رسیده است.
- ❖ اما رویکرد مطلوب برای بالا بردن در زمینه تعداد مشاهدات استفاده از ویدئو است. با اطمینان از ثبات عملکرد اجرا کننده، متخصص و یا تحلیلگر میتواند از ویدئو برای بالا بردن کیفیت مشاهده خود استفاده کند.

نظریات متخصصان بیومکانیک:

- ▶ اصول مشاهده مهارت (بخش دوم- تقسیم بندی اجرا)
- ▶ متخصصین بیومکانیک و آنالیزورها بخش بخش کردن اجرا هنگام تحلیل مهارت در نظر میگیرند. آنها مراحل عمومی و مشخصی را برای مهارت تعریف کرده اند که در اکثر مهارتها قابل اجرا ست و در صورتی که مهارت پیچیده تر باشد میتوان هر مرحله را به بخشهای بیشتری تقسیم کرد.

❖ این مراحل عبارتند از:

- ▶ مرحله آمادگی مقدماتی Preparatory Phase
- ▶ مرحله اجرا: Performance Phase این مرحله خود به دو مرحله نوسان رو به عقب و نوسان رو به جلو تقسیم بندی می گردد.
- ▶ مرحله بازگشت به حالت اولیه یا ادامه حرکت Recovery Phase

ابزارهای لازم برای مشاهده مهارت:

عکس ✓

ویدئو ✓

نرم افزار ✓

FRONT SNAP KICK BASIC STEPS

5
RECOVER



STEP 5.

Immediately after retracting your leg, you should recover as soon as possible. Do this by quickly dropping the kicking foot to the ground and right into another fighting stance.

Depending on your desired outcome, you might want to drop the kicking leg in front and into an opposite fighting stance or retract the kicking leg all the way back behind you and into your original fighting stance position.

4
RETRACT



STEP 4.

After impact with the target you will want to recover as quickly as possible in order to execute a follow up technique. Do this by retracting your kicking leg after the desired force has been delivered to the target.

Based on circumstances, you may want to retract your leg back, all the way towards your body or just slightly, before lowering it to the floor and preparing yourself for another technique.

3
EXTEND



STEP 3.

Extend your kicking leg towards the target zone without lowering your knee and just before impact, pull your toes back towards your body and drive the ball of your foot forward and into the target.

Depending on the desired impact and position of the target, you may choose to continue raising your leg upward while extending it, or after it has been fully extended. This will allow you to strike up and through a higher point. You may also choose instead to push the kicking leg forward with your hip in order to impact a lower point and drive through it. Either way it's important to concentrate on striking with the ball of the foot and not the toes.

2
CHAMBER



STEP 2.

Drive your kicking knee upward in a straight line towards the direction of the target as if you were going to throw a knee strike instead of a front snap kick. Chambering ends when the knee is pointed right at the zone you want to strike.

The force applied to the chamber sets the tone for the entire kick. A slower chamber requires you to apply more muscular energy during the extension of the kick and a fast chamber requires less energy during the extension. Simple physics. Apply it now or later, it's up to you.

1
FIGHTING STANCE



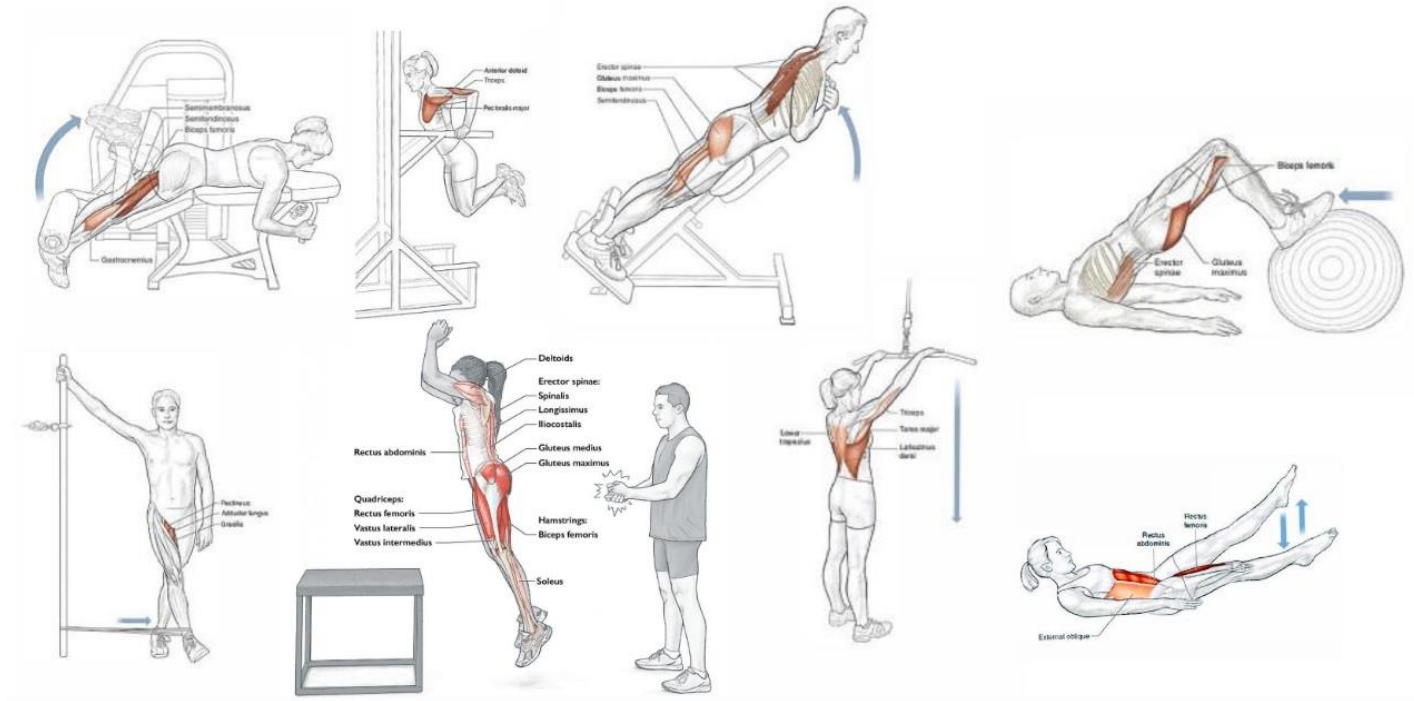
STEP 1.

Prepare yourself for the kick! Position your body into a balanced fighting stance suitable for the situation and the technique.

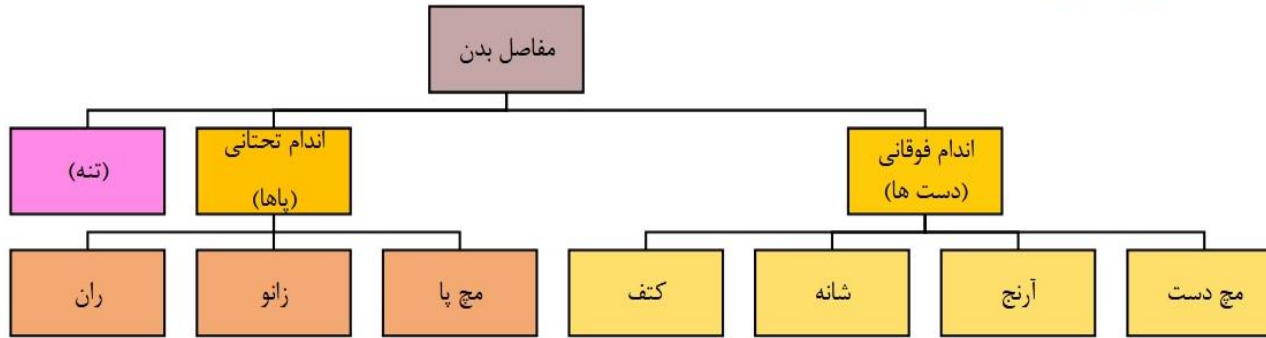
Just before executing the kick you may choose to shift some of your body weight onto the kicking leg in order to push off the floor with it instead of just lifting it upward.

MARTIAL
YOU

نقش مفاصل در حرکت:



مفاصل بدن:



چرخشها و حرکات مفاصل :



Flexion

A خم شدن



Extension

B باز شدن



Internal rotation

چرخش داخلی



External rotation

چرخش خارجی



Abduction

C دور شدن



Adduction

D نزدیک شدن



Horizontal abduction




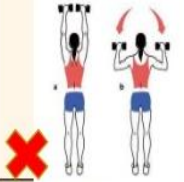





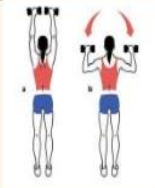
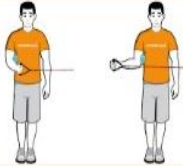
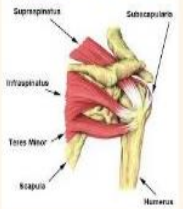
G دور شدن افقی



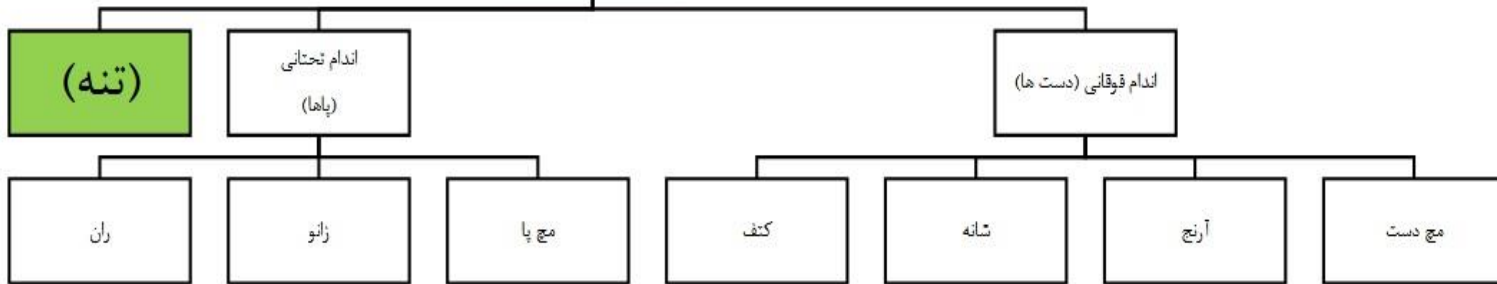
Horizontal adduction

H نزدیک شدن افقی

چرخشها و حرکات مفاصل :

تمرین ۲	تمرین ۱	تصویر	عمل	نام
			<p>دور کردن (همه قسمت ها) خم کردن باز کردن خم کردن و باز کردن افقی</p>	دلتوئید
			<p>باز کردن نزدیک کردن</p>	پشتی بزرگ
			<p>نزدیک کردن باز کردن خم کردن افقی</p>	سینه ای بزرگ
			<p>کنترل و پیشگیری از آسیب دور کردن خم کردن و باز کردن</p>	چرخاننده و تثبیت کننده

مفاصل بدن



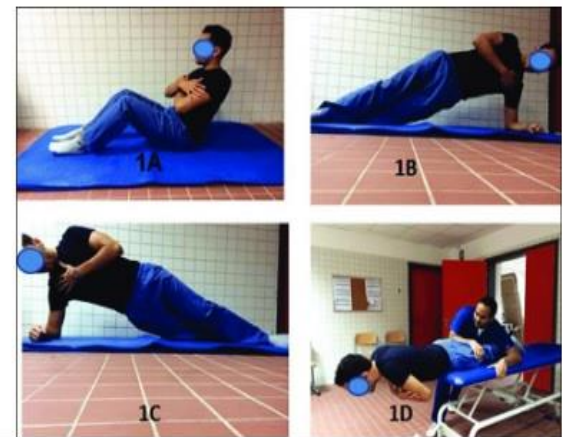
تنه

با توجه به عملکرد تنه در عملکرد ورزشکاران، ناحیه ثبات مرکزی معرفی می شود.

ناحیه ثبات مرکزی، حد فاصل بین دنده ها و لگن در جلو، پهلو و پشت تنه می باشد که استوانه ای را شکل می دهد.

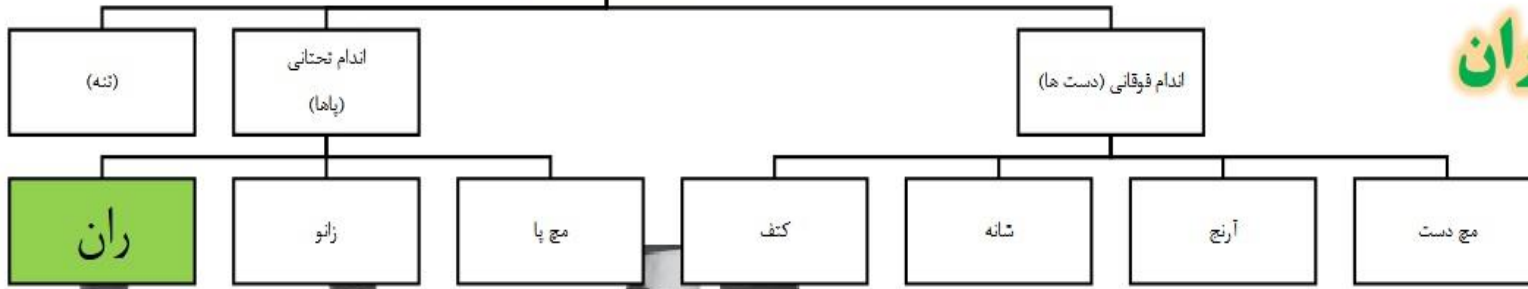


این ناحیه چه اهمیتی در ورزشکاران دارد؟



مفاصل بدن

مفصل ران



مهم ترین عضلاتی که خم کردن را انجام می دهند:
سوئز خاصه ای
راست رانی



خم شدن



باز شدن



دور شدن

نزدیک شدن






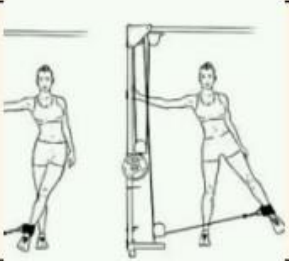




چرخش خارجی



چرخش داخلی



تمرین ۲	تمرین ۱	تصویر	عمل	نام
شما پاسخ دهید	شما پاسخ دهید		خم کردن چرخش خارجی	سوئز خاصرای
			خم کردن ران باز کردن زانو	راست رانی
			دور کردن ران خم کردن	کشنده پهن نیام

تمرین ۲	تمرین ۱	تصویر	عمل	نام
			<p>باز کردن ران چرخش خارجی ران</p>	<p>سرینی بزرگ</p>
			<p>دور کردن ران چرخش داخلی و خارجی ران</p>	<p>سرینی میانی و کوچک</p>
			<p>باز کردن ران خم کردن زانو</p>	<p>همسترینگ ها</p>

تمرین ۲	تمرین ۱	تصویر	عمل	نام
			<p>نزدیک کردن چرخش داخلی</p>	<p>عضلات داخلی ران</p>

عضلات درگیر مبارز ۲:

گردن:

لامی
بطنی
شیمپوری
مهره ای راسی
نرده بان قدامی
نرده بانی میانی و خلفی
چنقانی چنبری - پستانی

شانه:

دوزنقه ای
کتف
عضله گرد کوچک و بزرگ
عضله دلتوئید بالا بردن و چرخاندن کتف
بالا برنده کتف
لوزی شکل کوچک و بزرگ
دنده ای پیشین

ضربه مشت:

دوسه بازویی
سه سربازویی
خم کننده ساعد
عضلات بین استخوانی پشت دست
عضله کوتاه شصت دست
عضله خم کننده و باز کننده انگشتان
راست شکم - رکتوس
مایل خارجی - اولبیک خارجی
تنسور فاسیالانه - جمع کنند بالای
سرینی
سرینی
نزدیک کننده نیمه غشایی
دو سر ران
داخل ران
چهار سررانی
اکستانسور رتیناکولوم تحتانی
عضله تیبیبالیس قدامی
دوقلو
تاندون آشیل
نعلی

مبارز ۲



مبارز ۱