



کمیته آموزش

# هماهنگی مدرسان مریگری پومسه ۱۳۹۵

مدرس

استاد حسینعلی نظری

تهیه و تنظیم

مجید نیری - حمید نظری

# فهرست مطالب

- I. گیبون یوزو
- II. یوگوب جا گیبون دونجا
- III. پال جازه سوگی
- IV. طبقه بندی مهارت های حرکتی در تکواندو پومسه
- V. تکنیک های سرعتی، قدرتی و توالی حرکتی در پومسه استاندارد

# گیبون

• تعریف :

• در اصطلاح به معنای حرکات پایه و اصلی در تکواندو میباشد که هنرآموز با تکرار و تمرین سعی در اجرای درست و فنی تکنیکهای دفاع، ضربه و نشست در فرمهای تکواندو مینماید.

• هدف :

• تثبیت الگوی حرکتی و بهبود اجرای حرکات پایه تکواندو بمنظور بکارگیری در پومسه

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو )

• هدف:

افزایش مهارت در تکنیکهای پایه دفاع و ضربه

• چگونگی افزایش مهارت

دقت بالا در بکارگیری اجزای زیر در هر یک از تکنیکها

۱- جاگی ( قدرت گیری و یا حالت اولیه دفاع یا ضربه )

۲- هرو تیروگی (استفاده از کمر جهت اعمال حداکثر قدرت)

۳- ترو ماکی / چگی / جیروکی (چرخش دست ضربه زننده یا دفاع کننده)

۴- پالکوپ چگی ( ضربه دست عکس العمل به عقب )

۵- هیمه یاکا ( اجرای تکنیک از نرمی به سختی )

۶- سوتو وان کوپ ( اجرای تکنیک با تنفس، قدرت و سرعت مناسب )

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو )

تکنیکها:

- ۱- آره ماکی
- ۲- مومتونگ ماکی
- ۳- الگول ماکی
- ۴- هان سونال مومتونگ ماکی
- ۵- سونال مومتونگ ماکی
- ۶- سونال موک چیگی
- ۷- مومتونگ جیروگی

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو )

نحوه اجرا:

۱- چاریوت + چوئبی

۲- بیان عبارت زیر:

**جاگی - هرو تیروگی - تیرو ماکی - پالکوپ چگی - هیمه یاکا - سوتو وان کوپ**

۳- اجرای هر تکنیک با دست چپ و راست و دقت در بکارگیری اجزای ذکر شده به همراه بیان هر جز در حین اجرا

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) شروع گیبون یوزو



جونی

چاریوت

بیان : جاگی- هرو تیروگی- ترو ماکی- پالکوپ چگی- هیمه یاکا - سوتو وانکوپ

کمیته آموزش فدراسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395



# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) آره ماکی



پالکوپ چگی



ترو ماکی



هرو تیروگی



جاگی



گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو )

## مومتونگ ماکي



پالکوپ چگي



ترو ماکي



هرو تيروگي



جاگي

← اجرای هیمه یاکا



اجرای سوتو وان کوب کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) الگول ماکی



پالکوپ چگی



ترو ماکی



هرو تیروگی



جاگی

اجرای هیمه یاکا ←

اجرای سوتو وان کوپ ←

کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) هان سونال مومتونگ ماکی



پالکوپ چگی



ترو ماکی



هرو تیروگی



جاگی

← اجرای هیمه یاکا



اجرای سوتو وان کوپ کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) سونال مومتونگ ماکی



ترو ماکی



هرو تیروگی



جاگی

اجرای هیمه یاکا



اجرای سو تو وان کوپ



کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) سونال موک چگی



پالکوپ چگی



ترو چگی



هرو تیروگی



جاگی

← اجرای هیمه یاکا



اجرای سو تو وان کوپ کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) سونال موک چگی



پالکوپ چگی



ترو چگی



هرو تیروگی



جاگی

← اجرای هیمه یاکا



اجرای سوتو وان کوپ کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۱ ( گیبون یوزو ) مومتونگ جیروکی



پالکوپ چگی



ترو جیروکی



هرو تیروگی



جاگی

← اجرای هیمه یاکا

← اجرای سوتو وان کوپ

کمیته آموزش کدر آسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# گیبون شماره ۲ ( یوگوب جا گیبون دونجا )

- تکنیکها:
- ۱- آره ماکی
- ۲- مومتونگ ماکی
- ۳- الگول ماکی
- ۴- هان سونال ماکی
- ۵- هان سونال موک چگی
- ۶- مومتونگ جیروگی
- ۷- الگول جیروکی
- ۸- باتانگ سون توک چگی
- ۹- دانکیو توک چگی
- ۱۰- پالکوپ چگی
- ۱۱- پیون سونکوت سوو جیروکی
- ۱۲- جی بی پوم موک چگی
- ▶ ۱۳- دونگ جوموک آپ چگی
- ▶ ۱۴- اوتگورو آره
- ▶ ۱۵- اوتگورو الگول
- ▶ ۱۶- پالموک هچیو
- ▶ ۱۷- سونال هچیو
- ▶ ۱۸- گاوی ماکی
- ▶ ۱۹- گودورو مومتونگ
- ▶ ۲۰- گودورو آره
- ▶ ۲۱- سونال مومتونگ
- ▶ ۲۲- سونال آره
- ▶ ۲۳- وسانتول ماکی
- ▶ ۲۴- سانتول ماکی



# گیبون شماره ۲ ( یوگوب جا گیبون دونجا )

نحوه اجرا:

۱- نشست چوئبی

۲- بیان عبارت زیر:

جاگی - هروتیروگی - تیرو ماکی - پالکوپ چگی - هیمه یاکا - سوتو وان کوپ

۳- نزدیک کردن پای چپ به پای راست و روی آپ چوک

۴- نشست جوچوم سوگی + مومتونگ جیروکی دست چپ + کیهاب

۵- اجرای هر حرکت با دست چپ به همراه ذکر نام حرکت و سپس اجرا با دست راست

# بوگوب جا گیبون دونجا









حمیتہ - مورس ٹرائینیوں کو اسٹوڈنٹس کی تیار کرنا پر مشتمل 1993



کمیته آموزش فدراسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395







# گیبون شماره ۳ ( پال جازه سوگی )

• هدف:

افزایش مهارت در نشست ها جهت تسلط و هماهنگی بیشتر حرکات پایه

• چگونگی افزایش مهارت

دقت در قرارگیری صحیح پاها و زوایای بدن در حالت نشستن ایستا (**Static stance**)

دقت در جابجایی از یک نشست به نشست دیگر (**Dynamic movement**)

بکار گرفتن صحیح پیچش کمر جهت زیبایی و تعادل بهتر نشست (**هرو تیروگی**)

کنترل زاویه دید (**Line of sight**)

# گیبون شماره ۳ ( پال جازه سوگی )

## • نشست ها:

- ۱- آپ سوگی
- ۲- آپ کوبی
- ۳- جوچوم سوگی
- ۴- دیت کوبی
- ۵- بوم سوگی
- ۶- کوا سوگی
- ۷- هاكداری سوگی
- ۸- آگوم هاكداری سوگی

# گیبون شماره ۳ ( پال جازه سوگی )

نحوه اجرا

۱- نشست چوبی

۲- جفت کردن پاها + مشتم کرده روی کمربند + بیان عبارت **چاریوت، موا سوگی**

۳- باز کردن پاها به اندازه عرض شانه + بیان عبارت **نارانهی سوگی**

۴- زاویه دادن به پا به سمت بیرون + بیان عبارت **پیانهی سوگی چوبی جازه**

۵- انجام نشست از سمت چپ و اجرای دو نشست و به چپ چپ و تکرار حرکت در ۴ جهت تا نقطه شروع

۶- نشست موا سوگی

۷- تکرار نشست از سمت راست همانند سمت چپ

۸- اجرای نشست بعد

\* بیان اسامی نشست در دو حرکت اول و دو حرکت آخر

# گیبون شماره ۳ ( پال جازه سوگی ) آمادگی اجرای گیبون ۳



زاویه پا به سمت بیرون  
+ بیان پیااهی سوگی  
جونی جازه



باز کردن پا به اندازه  
شانه + بیان ناراهی  
سوگی

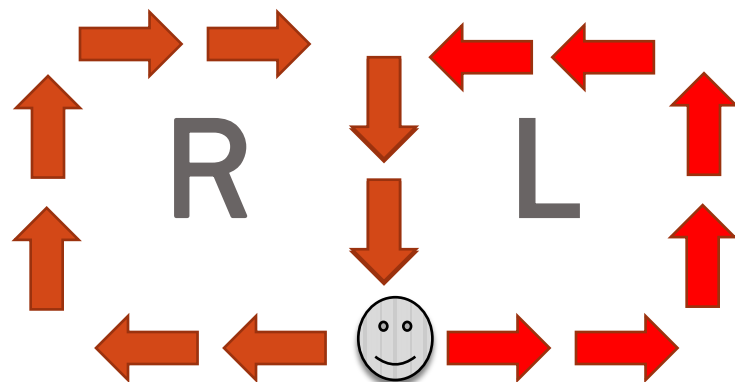


دست به کمر + بیان  
موآسوگی



جفت کردن پا + بیان  
چارپوت

# مسیر حرکتی گیبون پالجازه سوگی



شروع حرکت از سمت چپ و سپس ادامه از راست

# پال جازه سوگی

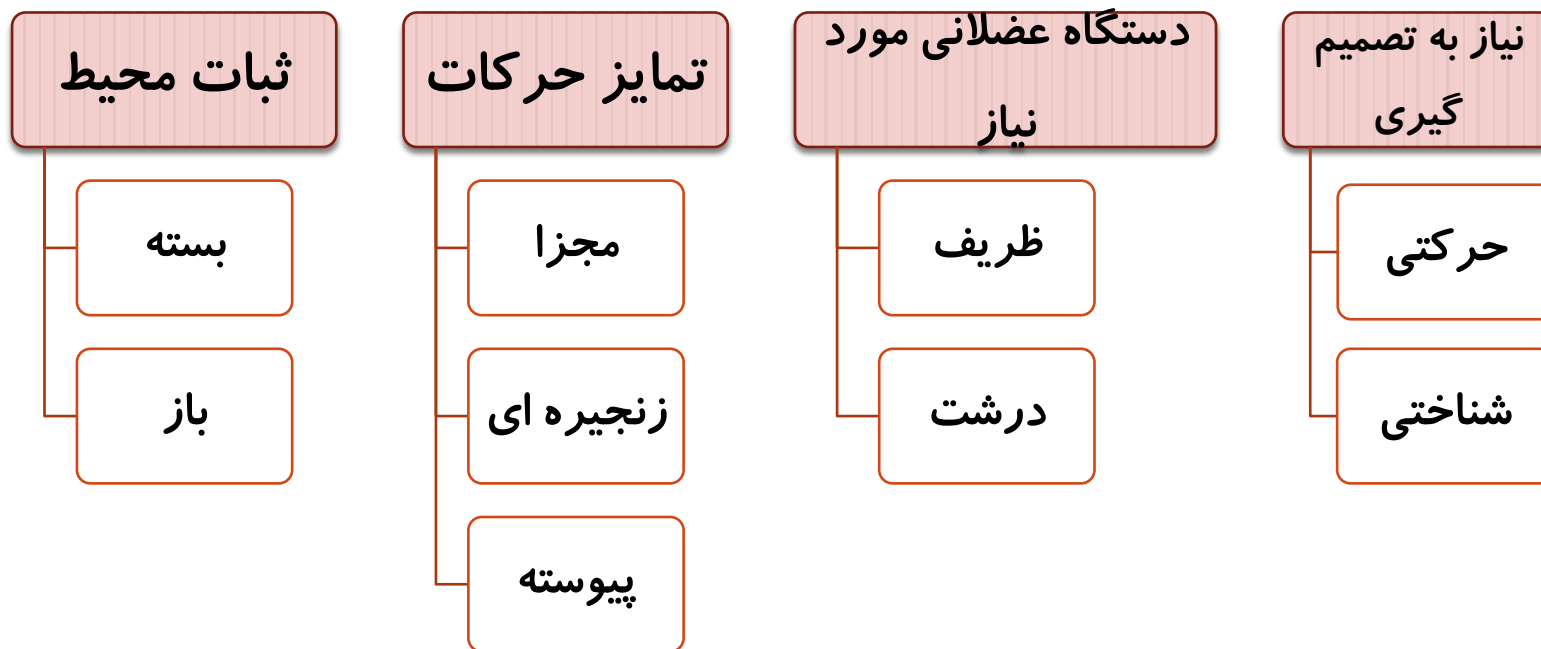
## هاکداری سوگی و آگوم هاکداری سوگی



هر پا ۸ ثانیه مکث

**طبقه بندی مهارت های حرکتی در تکواندو پومسه**

# طبقه بندی مهارت های حرکتی





# طبقه بندی براساس ثبات محیط

□ میزان پایداری محیطی که در آن مهارت اجرا می شود، متغیر است.

□ گاهی محیط ثابت و قابل پیش بینی است. (پومسه)

□ گاهی اجرا کننده باید بر اساس تغییرات محیط روش اجرا مهارت را تغییر دهد. (کیوروگی)

□ عملکرد در شرایط متغیر دشوار تر است، ورزشکار قبل و هنگام اجرا به تفسیر اطلاعات بیشتری نیاز دارد.

□ تشخیص نشانه های مهم محیطی و انطباق حرکات

پومسه

مهارت‌های بسته

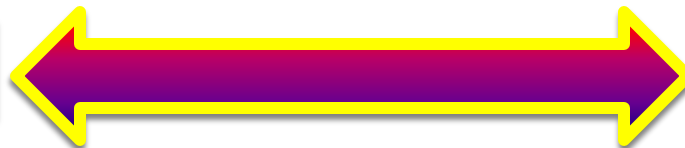
مهارت‌های باز

محیط ثابت

محیط متغیر

# راهبرد های آموزشی در مهارت های باز و بسته

مهارت های بسته



مهارت های باز

- تاکید بر عنصر کلیدی مهارت
- تاکید بر همسانی محیط
- فراهم آوردن نشان ها تمرکزی

محیط ثابت

- تاکید بر عنصر کلیدی محیط
- توجه به انعطاف پذیری در مقابل تغییرات محیط
- تاکید بر سرعت تصمیم گیری
- تنوع تمرینات

محیط متغیر

# طبقه بندی براساس میزان تصمیم گیری

- میزان تفکر در اجرای مهارت های مختلف متفاوت است.
- برخی مهارت ها اجزاء شناختی نسبتاً بیشتری دارند.
- در برخی مهارت تاکید بر اجزاء شناختی است.
- میزان نیازهای ذهنی در طی مراحل یادگیری کاهش می یابد.
- مهارت های مستلزم دقت تکنیکی زیاد یا استراتژی های پیچیده ای هستند، مولفه شناختی برجسته تری دارند.

مهارتهای شناختی



مهارتهای حرکتی

پومسه

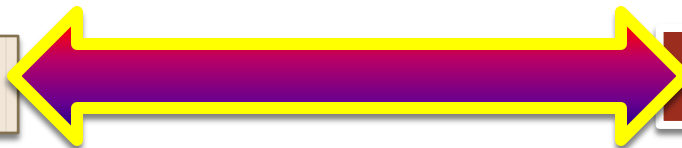
حداکثر تصمیم گیری  
حداقل کنترل حرکتی

تا اندازه ای تصمیم گیری  
تا اندازه ای کنترل حرکتی

حداقل تصمیم گیری  
حداکثر کنترل حرکتی

# راهبرد های آموزشی در مهارت های شناختی و حرکتی

مهارت های شناختی



مهارت های حرکتی

□ تأکید بر اهمیت تجزیه

و تحلیل مهارت

□ تأکید بر استراتژی مؤثر

□ توجه به اطلاعات مهم

محیطی و برنامه ریزی

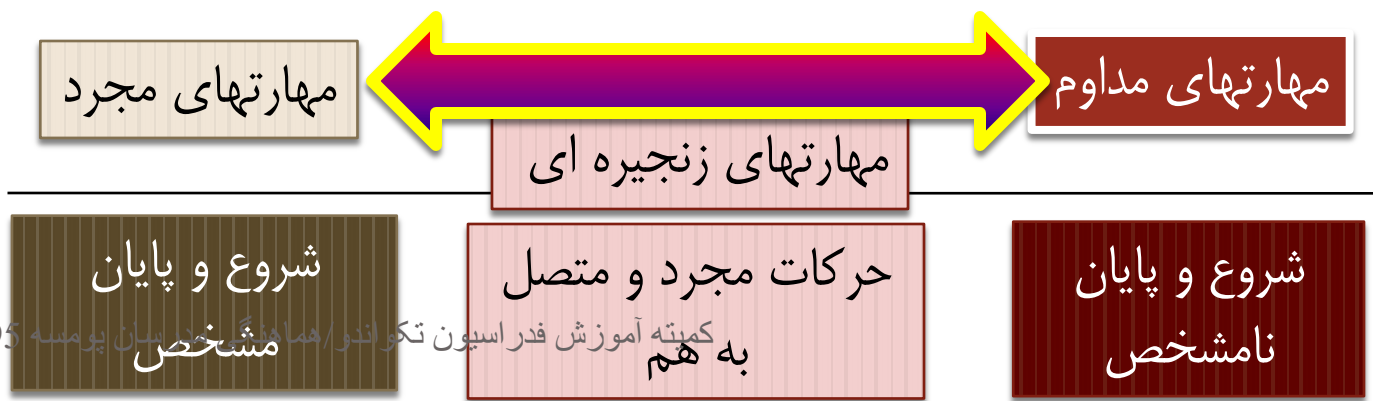
پیشرفته

□ تأکید بر اهمیت نتیجه

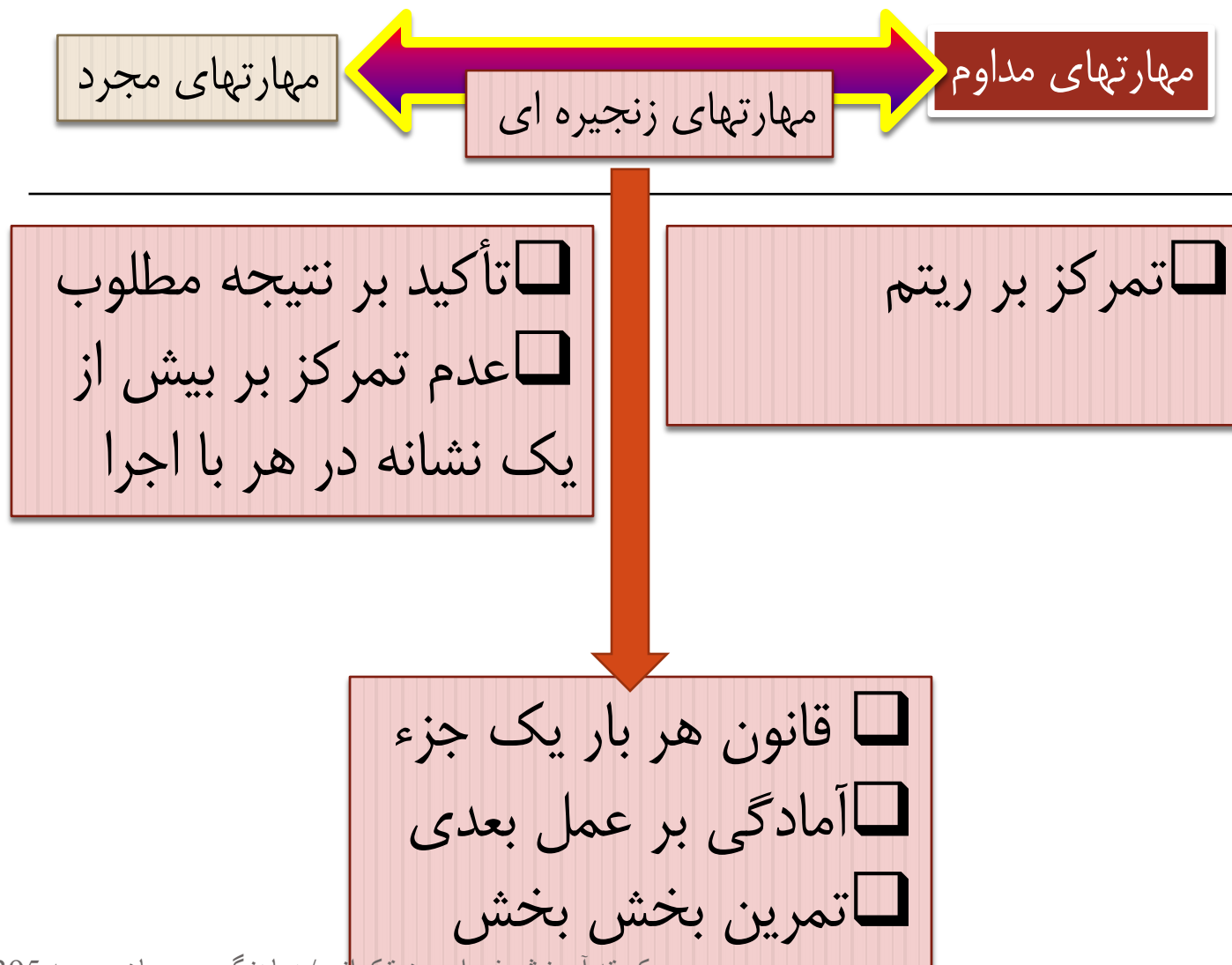
□ تأکید بر حس حرکت

# طبقه بندی براساس تمایز حرکات

- ساختار حرکت هم یکی از راه های طبقه بندی مهارت هاست.
- برخی مهارت ها نقطه آغاز و پایان مشخصی دارند و در زمان کوتاهی اجرا می شوند (مجرد یا مجزا: تکنیک ها).
- مهارت های که ترکیبی از مهارت های مجردی هستند که با توالی مشخصی اجرا می شوند، مهارت زنجیره ای نامیده می شود (قسمت یا تمام فرم).
- سومین دسته مهارت های هستند که نقطه آغاز (گاهی) و پایان مشخصی ندارند. (کیوروگی)



# راهبرد های آموزشی در مهارت های مجرد و مداوم



# ساز ماندھی تمرین

- تنها وجود تمرین مهمترین عامل برنامه ریزی نیست.
- کیفیت تمرین باید مورد توجه باشد.
- برای بهره مندی از تمرین می باید برنامه ریزی درستی داشته باشیم. (کادی و جاکوبی ۱۹۸۲) (جورک ۱۹۷۵\*۱۹۷۹) (لاندور و جورک ۱۹۷۸) (شی و مورگان ۱۹۷۹) (گود و مگیل ۱۹۸۶)

# تمرین مسدود و تمرین تصادفی

□ در یک جلسه تمرین ممکن است نیاز براین باشد که چند

تکنیک آموزش داده شود. به عنوان مثال در فوتبال ؛ والیبال

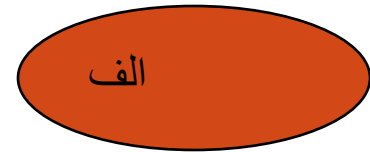
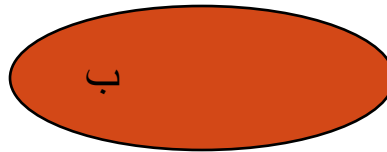
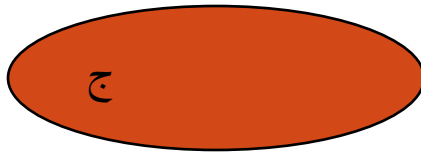
و..... تکنیکهای مختلف اجرا شود.

□ در این مواقع به دو صورت مسدود و تصادفی تمرین صورت می

گیرد.



# تمرین مسدود



□ در تمرین مسدود ابتدا مهارت الف را انجام داده و تمام می

کنیم و سپس مهارت ب و بعد مهارت ج را تمرین می کنیم.

□ به این روش که در آن تمام کوششهای تمرینی یک مهارت

پیش از شروع مهارت بعدی کامل میشود تمرین مسدود می

کمیته آموزش قدراسیون تکواندو/هماهنگی مدرسان پومسه 1395

# تمرین تصادفی

- در تمرین تصادفی ترتیب ارائه مهارت‌ها آرایش تصادفی دارند.

- فراگیرنده در این تمرین می‌تواند هر کدام از سه مهارت را بدون ترتیب انجام دهد.

# آثار دو برنامه تمرینی چیست

- روش مسدود باعث اجرای تمرین بهتری نسبت به روش تصادفی میشود.
- کسانی که با آرایش تصادفی تمرین کرده اند در آزمون یاد داری امتیازات بهتری به دست می آورند.
- هرچند تمرین تصادفی در طول مرحله یادگیری کمتر موثر است برای یادگیری از تمرین مسدود بهتر است.

# چرا تمرین تصادفی موثرتر است

- در تمرین مسدود فراگیرنده لازم نیست روش انجام حرکت را از ذهن خود بازیابی کند در صورتی که در تمرین تصادفی این مسئله به خاطراینکه ویژگیها تغییر میکند باعث فراموشی میشود و فراگیرنده می باید در هرکوشش برنامه متفاوتی را بازیابی کند.

# چرا تمرین تصادفی موثرتر است

- ارائه مکرر یک تکلیف باعث میشود که اختلافات و شباهتهای بین تکلیفهای متعدد آشکار نشود. در صورتی که در تمرین تصادفی افزایش معنا و تمایز در تکالیف حرکتی حافظه با دوام تری را به وجود می آورد؛ این امر حافظه را تقویت می کند.  
(شی و زیمنی ۱۹۸۳)

# چگونه از تمرین تصادفی در آموزش استفاده شود

- در ابتدای یادگیری یعنی در مرحله کلامی –شناختی ممکن است تمرین مسدود کمی از تمرین تصادفی مفید تر است.
- پس از مرحله اول یادگیری مربی باید برای پرهیز از تمرینات تکراری از روشهای دیگر استفاده کند.
- به فراگیرنده توضیح دهید که تمرین تصادفی هر چند در کیفیت اجرای تمرین اولیه کاهش را ایجاد می کند در واقع در آزمون یادداری بهتر عمل می کند.
- تکرار ؛ مخصوصا تکرارهای بدون تغییر؛ عموما در یادگیری دارای تاثیر کمی هستند.