





پودمان ۵

تکواندو

واحد یادگیری

تکواندو

مقدمه

تکواندو ورزش دفاعی رزمی است که تکواندوکار با آموزش کامل می‌تواند هنر دفاع از خود را یاد بگیرد. سابقه آن به پنج هزار سال پیش تخمین زده شده است. بارزترین مدارک به جا مانده، مربوط به تصاویری است که در دیوار معابد کشف شده است و در بررسی اسناد تاریخی به جا مانده از امپراطوری‌های گذشته به واژه‌ای به نام «سوباک» برمی‌خوریم که عبارت از هنر رزمی بوده که در آن از دست‌ها و پاها استفاده می‌شده است. در کشور کره نیز همانند همه کشورهای دارای هنر رزمی خاص، این ورزش اولین بار به منظور دفاع از کشور در برابر بیگانگان به کار گرفته شد و پس از آن با پیشرفت زمان و سازماندهی ورزش‌های رزمی رشته تکواندو به عنوان ورزش ملی کشور کره در کل دنیا از جمله ایران توسعه پیدا کرد.

امروزه این ورزش به عنوان یکی از رشته‌های رزمی پرطرفدار در دنیا شناخته می‌شود که رقابت‌هایی زیبا در سطح جهانی و المپیک را از هنرجویان این رشته شاهد هستیم و هر روزه به خیل طرفداران این هنر زیبا اضافه می‌شود، چراکه تکواندو به عنوان روش مؤثر در دفاع شخصی، دفاع از میهن و روشی از زندگانی که مملو از ارزش‌های اخلاقی در سطح بالاست، شناخته می‌شود.

تکواندو امروز در دنیا دارای دو سبک پومسه و هیانگ است. سیستم تکواندو در کشور کره و بیشتر کشورهای جهان پومسه است و بیشتر تکنیک‌های آن براساس سرعت بالا اجرا می‌شود و مقر آن در کره جنوبی به نام فدراسیون جهانی تکواندو (WTF) فعالیت دارد.

در کشور کره شمالی و برخی از کشورهای اروپایی و آمریکایی سیستم هیانگ که نوع تکنیک و تمرینات آن براساس قدرت است، اجرا می‌شود. مقر آن در کشور کانادا است که به نام فدراسیون بین‌المللی تکواندو (ITF) فعالیت دارد. قبل از تشکیل فدراسیون جهانی تکواندو، انجمن نیروهای مسلح کره، مدیریت این رشته را در جهان بر عهده داشت و در ایران نیز این رشته از ابتدا مختص نیروهای نظامی و چتربازان بود و مردم عادی از تمرین و آشنایی با آن محروم بودند اما به مرور زمان افراد نظامی که در این کلاس‌ها حضور داشتند از پیشگامان و اساتید این ورزش شدند و نامشان در تاریخ تکواندوی ایران ثبت شد که از آن جمله می‌توان به اساتید معزز «استاد محمد اسماعیل، استاد داوود ارجمند، مرحوم منصور فکوری، مرحوم نقیب‌زاده و...» اشاره کرد.

کسی که هنر رزمی تکواندو را فرا می‌گیرد با تمرینات مختلف جسمی و روحی، خود را برای رویارویی با حریفان در زمین مبارزه آماده می‌کند. اما تمرینات به همین جا ختم نمی‌شود، کسی که تکواندو می‌آموزد یاد می‌گیرد که دارای روحیه از خودگذشتگی و استقامت نیز باشد و بر خود واجب می‌داند که در برابر بی‌عدالتی‌های جامعه بی‌تفاوت نباشد و به هموعان خود کمک کند.

در این پودمان سعی شده است تا مبانی پایه و اولیه هنر رزمی تکواندو به شما معرفی شود. با توجه به زمان محدود آموزش این درس در هنرستان، کوشش شد تا نکات اصلی در آموزش به شکلی جامع به شما ارائه گردد اما اصل اولیه در فراگیری تمام فنون تکرار و انجام تمرینات منسجم زیر نظر اساتید مجرب این رشته در سراسر کشور است.

همچنین در پومسه و مبارزه که با دنیای وسیعی از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مواجه هستیم با توجه به محدودیت زمان در ارائه عملی مطالب و محدودیت در حجم، سرفصل ارائه شده تنها به معرفی مبانی اولیه اکتفا نموده‌ایم. امید است هنرجویان و هنرآموزان عزیز با پیگیری مطالب و حضور در کلاس‌های آموزشی تکواندو و همچنین مراجعه به منابع معتبر که نمونه آن در انتهای کتاب معرفی شده است، بیش از پیش به معلومات و دانسته‌های علمی و عملی خود بیفزایند.

استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس استانداردهای فدراسیون تکواندو



به نظر شما همه افراد الزاماً می‌توانند یک شغل یکسان داشته باشند و حتماً در آن موفق شوند؟ چه عاملی باعث انتخاب شغل متفاوت در افراد مختلف است؟ در انتخاب شغل یا رشته ورزشی باید به چه چیزهایی توجه کرد؟

شاخه‌های مختلف ورزش تکواندو:

در ورزش زیبای تکواندو با توجه به علاقه و استعداد افراد در سنین مختلف شاخه‌های زیبا و جذابی ایجاد شده است و تکواندوکاران می‌توانند با توجه به توانایی، استعداد و علاقه خود به هر یک از این شاخه‌ها به صورت حرفه‌ای در سنین مختلف بپردازند که عبارت‌اند از:

- ۱ کیوروگی (مبارزه)
- ۲ پومسه (اجرای فرم‌های تکواندو)
- ۳ هان‌مادانگ (بخش نمایشی تکواندو)

کیوروگی:



به بخش «مبارزه در تکواندو» کیوروگی گفته می‌شود که تکواندوکاران در این بخش براساس رده کمربند، وزن و رده سنی دسته‌بندی شده با یکدیگر براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو مبارزه می‌کنند. در زمان انجام تمرینات و رقابت‌های کیوروگی تمامی تجهیزات ایمنی تکواندو که شامل هوگو (محافظ تنه)، کلاه، دستکش، روپایی، کاپ یا نانشیم (محافظ پایین تنه) محافظ لثه، ساق‌بند و ساعدبند برای نوجوانان و جوانان و نقاب برای رده سنی خردسالان و نونهالان است را حتماً استفاده نمایید.

مبارزین به دو رنگ هوگو آبی (چونگ) و هوگو قرمز (هونگ) در زمین از یکدیگر متمایز می‌شوند.

پومسه:

اجرای اصولی، درست و کاملاً قانونمند تکنیک‌های دست و پا بر روی نشست‌ها در تکواندو قسمت زیبایی پومسه در تکواندو را تشکیل می‌دهد. پومسه‌ها به تصویب فدراسیون جهانی تکواندو در همه دنیا به یک شکل اجرا می‌شوند.

ملاک تغییر کمر بند در زمان ارتقای هنرجویان اجرای پومسه‌های استاندارد مرتبط با آن درجه از کمر بند به همراه تکنیک‌های پا است.

نکته



امروزه در بخش پومسه در جهت افزایش زیبایی و بهره‌مندی از نبوغ هنرآموزان علاوه بر پومسه استاندارد، پومسه آزاد و پومسه ابداعی نیز داریم که هر کدام مسابقات و قوانین اجرای متفاوت دارند.



هان مادانگ:



هان‌مادانگ یک اصطلاح کره‌ای و به معنای گردهمایی خانوادگی است. هان‌مادانگ تکواندو، گردهمایی خانواده بزرگ تکواندو است که هر یک از اعضای خانواده دستاوردها و نوآوری‌های خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار می‌دهد. با توجه به معنای هان‌مادانگ، تنوع رشته‌ها به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که هر یک از اعضای خانواده با هر اندازه توانایی فیزیکی، فکری، روحی و فنی بتواند در این گردهمایی شرکت نماید. در مسابقات هان‌مادانگ رشته‌های مختلف تکواندو به‌جز کیوروگی وجود دارند. مسابقات هان‌مادانگ شامل طیف وسیعی از مهارت‌های تکواندو است و جذابیت خاصی برای اساتید طراز اول جهان دارد. مسابقات هان‌مادانگ را می‌توان جشنواره یا نمایشگاه بین‌المللی تکواندو دانست.

مواردی که بیش از همه در مسابقات هان‌مادانگ مورد توجه قرار دارند، عبارت‌اند از:

- ۱ تکنیک‌های پایه (پومسه استاندارد و ابداعی)
- ۲ کیوکپا (در انواع گوناگون از قبیل سرعتی، قدرتی، رکوردی، چند هدف و پرشی)
- ۳ هوشین سول یا دفاع شخصی (بدون سلاح با سلاح و در ترکیب با کیوک پا)

تفاوت‌های هان‌مادانگ با کیوروگی:



اگرچه تکواندو دارای سابقه بیش از سی سال در ایران است و بسیاری از اساتید هنرجویان هنرهای ویژه‌ای دارند، با این حال نباید هان‌مادانگ و ویژگی‌های آن را با کیوروگی یکی دانست. اگر چه نام و ظاهر تکنیک‌های مشترک در هان‌مادانگ و کیوروگی یکسان است با این وجود، دارا بودن مهارت در برخی تکنیک‌ها در کیوروگی هرگز به معنای مهارت در همان تکنیک‌ها در هان‌مادانگ نیست، زیرا:

- ۱ در هان‌مادانگ انواع و اقسام گوناگون تکنیک‌ها و مناطق هدف مورد توجه قرار دارند، در حالی که در کیوروگی نه تنها تکنیک‌ها بلکه مناطق هدف نیز محدود است.
- ۲ در هان‌مادانگ اجرای درست تکنیک‌های پایه و نیز رعایت دقیق اصول فنی مورد نظر است در حالی که در کیوروگی تنها برخی از ویژگی‌های فنی تکنیک‌ها مورد نیاز است.
- ۳ اجرای تکنیک‌های هان‌مادانگ نیازمند توانایی فنی بیشتر است.

- ۴ تاکتیک‌های اجرای بسیاری از تکنیک‌ها در هان‌مادانگ متفاوت‌تر از کیوروگی است.
 - ۵ در تکنیک‌های هان‌مادانگ نقاط ضربه زنده کوچک‌تر و دقت عمل بیشتر است.
 - ۶ در هان‌مادانگ منطقه هدف بسیار کوچک‌تر بوده و نیازمند دقت بسیار بالایی است.
 - ۷ در برخی از تکنیک‌های هان‌مادانگ، تکنیک‌ها را باید با قدرت بیشتری از کیوروگی اجرا نمود.
 - ۸ در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ استقامت در سرعت، عامل تعیین‌کننده است (مانند شکستن با مومدولینو چاگی و یا هوشین سول).
 - ۹ در شکستن در چند جهت با توجه به حجم بالا، محدودیت زمان و تنوع اجباری تکنیک‌ها، تمرکز و دقت بیشتری مورد نیاز است.
 - ۱۰ در حالی که شاهد آن بوده‌ایم که حتی قضاوت بازی‌های المپیک را داورانی با دان دو و درجه مقدماتی بین‌المللی انجام داده‌اند، مشاهده می‌نماییم که در مسابقات جهانی هان‌مادانگ حداقل دان داوران هفت است. وجود تفاوت به دلیل آن است که در هان‌مادانگ تنوع و نوآوری بسیار زیاد بوده و داوران برای ارزش‌گذاری بر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها نیاز به تجربه بسیار بالایی دارند.
- مهم‌تر از موارد فوق اینکه با توجه به سیستم امتیاز‌گذاری در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ، نوآوری در کسب امتیاز نقش ویژه و تعیین‌کننده‌ای دارد.

ارزشیابی

سه شاخه ورزش تکواندو را با هم مقایسه کنید.
سه بخش عمده در قسمت هان‌مادانگ تکواندو را نام ببرید.



با استفاده از منابع معتبر علمی بیان کنید که هدف‌هایی که در بخش هان‌مادانگ تکواندو در بخش شکستن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند چه ویژگی‌هایی دارند؟ نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو

- ۱ به نظر شما در نحوه گرم کردن عضلات مختلف بدن تفاوتی وجود دارد؟
- ۲ به عقیده شما ترتیب گرم کردن عضلات بدن در ابتدای تمرین تفاوتی دارد؟
- ۳ تفاوت عضلات کوچک و بزرگ بدن را می‌دانید؟

انواع گرم کردن

۱ گرم کردن عمومی

۲ گرم کردن اختصاصی

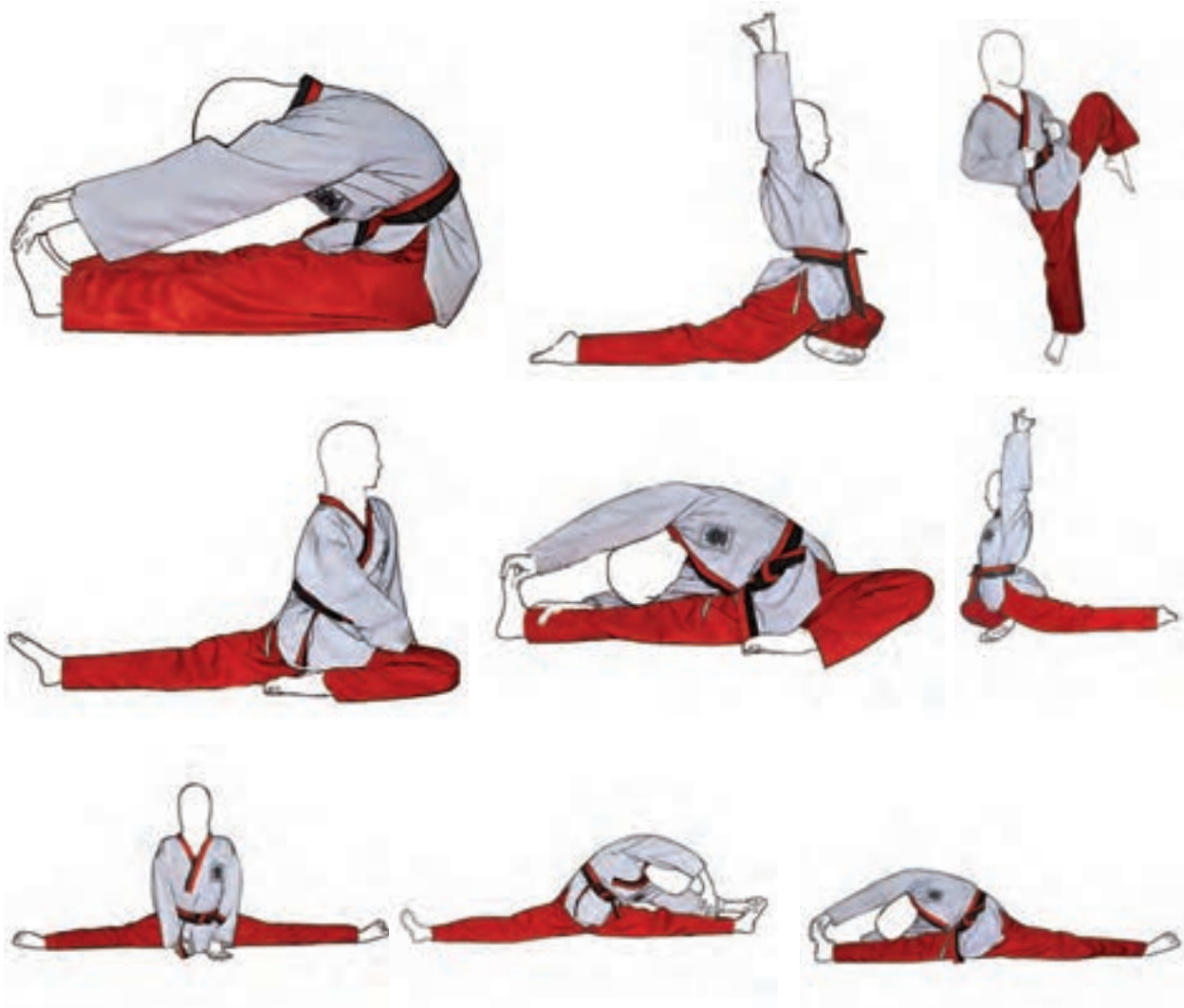
گرم کردن عمومی: یکی از راه‌های جلوگیری از آسیب‌دیدگی، گرم کردن بدن پیش از شروع تمرینات ورزشی است. در حقیقت گرم کردن باید جایی ثابت و همیشگی در برنامه ورزشی شما داشته باشد. شما با گرم کردن بدن خود، عضلات، مفاصل و تاندون‌های بدن را آماده تمرین سنگین می‌کنید. همچنین این کار سیستم قلبی - عروقی (جریان خون) را فعال می‌کند. این امر باعث می‌شود اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضلات تأمین شود. در نتیجه می‌توانید با وجود آمادگی قبلی، به تمرینات سخت و سنگین‌تر بپردازید. گرم کردن بدن پیش از تمرینات سنگین، بدنساز را از لحاظ روحی و روانی نیز برای تحت فشار قرار گرفتن عضلات، آماده می‌سازد.

مزایای گرم کردن بدن

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- تسهیل مصرف اکسیژن؛ زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبین‌ها افزایش می‌یابد.
- تسهیل جریان‌ات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- افزایش جریان خون به عضلات.
- افزایش تدریجی حرارت بدن.
- کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- آماده‌سازی سیستم عصبی، رباط‌ها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی - عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.

انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات پایین تنه و پاها:





انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات بالاتنه و کمر بند شانه‌ای:





■ بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.

■ آماده سازی ذهن و روان ورزشکار.

فیزیولوژی گرم کردن بدن

یکی از مهم ترین مبحث هایی که در یک دوره تمرین یا در یک جلسه تمرین باید رعایت شود، گرم کردن بدن است که هر فرد ورزشکار بتواند طوری بدنش را گرم نماید که به راحتی خون و اکسیژن به عضلاتش برسد و تمرینات را بهتر انجام دهد. چون وقتی خون و اکسیژن به عضلات برسد فرد تمرین بهتری خواهد کرد زیرا خون فرد ورزشکار دارای اکسیژن سرشار بوده و مانع جمع شدن اسیدلاکتیک در عضله شده و در نهایت باعث می شود آن ناحیه درد نداشته باشد.

در بالا بردن درجه حرارت با گرم کردن بدن، دستگاه تنفس و عضلات تنفس بیشتر نقش دارند و به دیافراگم، که یکی از مهم ترین عضلات در تنفس است، خون و اکسیژن بیشتری می رسد در نتیجه باعث بهبودی در تنفس فرد ورزشکار می شود.

چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟

■ دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هدف افزایش حرارت بدن و عضلات.

■ حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، با هدف افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.

■ تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

گرم کردن اختصاصی: با توجه به شاخه ای که قرار است هنرجو تمرین کند این بخش به شرح زیر متفاوت خواهد بود.

۱ اجرای حرکات کششی جنبشی در قالب انجام اولئوگی ها

۲ اجرای تکنیک های نریو چاگی به صورت صحیح و دقت بر افزایش دامنه حرکت به صورت تناوبی

۳ اجرای آهسته تکنیک هایی که در آنها نیاز به پرتاب زانو وجود دارد، مانند آپچاگی، آپ دولیو چاگی و...

۴ انجام تمرینات اختصاصی جلسه تمرینی

سرد کردن بدن^۱: پس از پایان یافتن فعالیت بدنی باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف می‌کنند اما باید بدانید که این مرحله بسیار مهم است و حذف آن منجر به آسیب‌های ناخواسته می‌گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دست‌ها و پاها.
- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.
- کمک به پراکنده‌سازی و پاک‌سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می‌شود.
- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.
- کاهش سطح آدرنالین در خون.

فیزیولوژی سرد کردن بدن

پس از تمرینات متناوب چه به مدت طولانی یا کوتاه، سرد کردن بدن باید صورت بگیرد. سرد کردن بدن در جلسه بعدی تمرین بسیار مؤثر است.

کسانی که پس از یک جلسه تمرین یک دفعه تمرین را قطع می‌کنند در واقع با افت ناگهانی ضربان قلب مواجه می‌گردند و باعث می‌شوند که اسیدلاکتیک که بر اثر فشار تمرین حاصل شده است در بدن باقی بماند. اسیدلاکتیک باعث گرفتگی حاد و یا تأخیری شده است یعنی اینکه اسید موجود در خون که باید به کبد برده شود تا در آنجا شکسته شده و تبدیل به گلیکوژن شود یا به صورت چربی درآید یا به مصرف عضله دیگری قرار گیرد انجام نشده و در عضله به صورت توده‌ای از اسید درآمده و از کارایی عضلانی بکاهد ولی اگر با استراحت فعال انجام پذیرد این گونه نخواهد شد و خون اسیدلاکتیک را به کبد برده و در آنجا آن را تجزیه خواهد نمود.

بهترین راه برگشت به حالت اولیه، استراحت به صورت فعال خواهد بود به این ترتیب که فرد به جای اینکه یک دفعه پس از تمرین بایستد با راه رفتن و انجام حرکات کششی و ورزش‌های سبک ضربان قلب را کند و سپس تمرین را قطع می‌کند.

چگونه در پایان ورزش بدن را سرد کنیم:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

۱ نحوه سرد کردن در ۱۰ دقیقه پایانی کلاس با راهنمایی هنرآموز اجرا شود.

۲ نحوه سرد کردن عضلات درگیر در تمرین هر جلسه که برای هنرآموزان بیان شده را هر نفر به صورت داوطلبانه به عنوان تمرین و فعالیت کلاسی برای سایرین نشان دهد.

تمرین



ارزشیابی

- انواع گرم کردن در تکواندو را نام ببرید و با هم مقایسه کنید.
- ترتیب گرم کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چه تفاوتی دارد؟
- نحوه سرد کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چگونه است؟

با استفاده از منابع معتبر، مواد غذایی مناسب را که برای ریکاوری بهتر بعد از ورزش سنگین مانند تکواندو توصیه شده‌اند، نام ببرید و علت تأثیر آن‌را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



ویژگی‌های ورزش تکواندو

- ۱ مناسب برای همه سنین
- ۲ بدون محدودیت برای بانوان و آقایان
- ۳ ویژگی‌هایی که برای سنین مختلف دارد از جمله:
 - افزایش اعتماد به نفس کودکان
 - افزایش خودباوری کودکان
 - آموختن مهارت جهت دفاع از خود، دفاع از کشور و دفاع از مظلوم
- ۴ هنرهای رزمی از جمله تکواندو سه ویژگی مهم دارند:
 - احترام در برابر پدر و مادر، معلم و بزرگترها
 - ادب در تمام برخوردها و روابط شخصی و اجتماعی
 - نظم در زندگی شخصی و کاری



لباس تکواندو (توبوک)

لباس سفید جلو بسته با یقه مشکی که بر روی آن کمربند تکواندو گره زده می‌شود. این لباس برای سنین پایین‌تر با یقه دو رنگ و کمربند دورنگ (قرمز-مشکی) است که به آن «پوم» گفته می‌شود.

نحوه بستن کمربند تکواندو: با توجه به بلند بودن طول کمربند دو دور به دور کمر می‌چرخد و پس از آن

ابتدا سر آزاد کمربند از پایین به سمت بالا از زیر هر دولایه کمربند عبور می‌کند و اندازه دو سر آزاد باید اندازه یکدیگر باشد.

به شکلی منظم و مشخص گره می‌زنیم و دو سر کمربند به سمت طرفین باشد.



تمرین

کمربند خود را براساس آموزش‌های داده شده به صورت مرحله به مرحله ببندید.



فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید:

فلسفه لباس تکواندو

فلسفه رنگ کمربند در تکواندو



انواع احترام گذاشتن در کلاس‌های تکواندو

سابونیم کیونگ ره	احترام به استاد دان ۱ تا دان ۳
کام جانیم کیونگ ره	احترام به استاد دان ۴ تا دان ۶
کیوساب کیونگ ره	احترام به ارشد
کوپ کیونگ ره	احترام به پرچم

آیا به نظر شما ورود و خروج به هر مکانی نیازمند وضع قوانین و یا کسب اجازه است؟

از نحوه ورود به کلاس درس و آموزش چه چیزی می‌توان یاد گرفت؟

به نظر شما هدف از وضع قوانین برای ورود و خروج به کلاس‌های رزمی چیست؟

گفت‌وگوی کلاسی



مقررات مربوط به ایستادن در کلاس تکواندو

در زمان ایستادن در شروع و پایان کلاس به صورت کاملاً صاف به شکلی که پاها کنار هم جفت و دست‌ها گره شده در کنار پا قرار بگیرد، بایستید.

نحوه شروع کلاس

به صورت منظم و با فاصله یک متر از طرفین در کنار یکدیگر با توجه به درجه کمر بند به حالت خبردار بایستید. با فرمان ارشد کلاس به سمت استاد ادای احترام نمایید.

نحوه خروج از کلاس و کسب اجازه از استاد

در وضعیت خبردار جلوی استاد قرار بگیرید و بدون ادای جمله‌ای از کلاس با اجازه ایشان خارج شوید.

نحوه ورود مجدد به کلاس

در بین زمان تمرین با حضور استاد یا ارشد کلاس چنانچه بعد از انجام امور شخصی قصد ورود مجدد به کلاس را داشته باشد به حالت خبردار جلوی درب ورودی بایستید و دست راست خود را به نشانه کسب اجازه بالا ببرید تا استاد یا ارشد کلاس به شما اجازه ورود بدهد.

قوانین مربوط به پرسیدن سؤال از استاد یا ارشد و کسب اجازه از ایشان

برای پرسش از استاد و ارشد به حالت خبردار جلوی ایشان با فاصله مناسب بایستید و پس از ادای احترام سؤال خود را به صورت واضح و مؤدبانه مطرح کنید.

تمرین



۱ نحوه ایستادن در کلاس را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.

۲ احترام به استاد در زمان خروج از کلاس و کسب اجازه برای ورود مجدد به کلاس را به صورت داوطلبانه اجرا و تمرین نمایید.

۳ نحوه ادای احترام و ایستادن در صف کلاسی را در زمان شروع و پایان کلاس تمرین نمایید.

ارزشیابی

- ۱ مهم‌ترین ویژگی و تأثیر اخلاقی تکواندو بر چه اصولی استوار است؟
- ۲ اصطلاحات مربوط به لباس تکواندو، کمر بند و مکان تمرین را نام ببرید.
- ۳ انواع احترام گذاشتن‌ها را به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۴ نحوه ورود و خروج به کلاس را به‌طور عملی نشان دهید.

نحوه ایستادن ها

- ۱ نحوه ایستادن و نشستن ما چه تأثیری در رشد حرکتی ما دارد؟
- ۲ به نظر شما چرا در نام گذاری ایستادن ها و نشست ها در ورزش های رزمی از نمادهای موجود در طبیعت مانند نوع ایستادن حیوانات استفاده شده است؟

انواع ایستادن ها در ورزش تکواندو

ایستادن در تکواندو به معنی سوگی است.

موآ سوگی: پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می باشد. به این وضعیت ایستادن بسته هم می گویند.

چارپوت: ایستادن به حالت خبردار به شکلی که پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف باشد (موآ سوگی).

دست ها به صورت مشت گره شده در کنار بدن قرار می گیرند.

پیون هی سوگی: پاها به اندازه عرض شانها فاصله دارند و پنجه ها رو به جلو قرار می گیرند.

چومبی: ایستادن آماده باش



پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارد و پنجه‌ها رو به جلو (پیون هی سوگی) و دست‌ها به حالت گره شده در جلوی کمر بند قرار می‌گیرد.



نارانهی سوگی: نارانهی به معنای کج است. در وضعیتی شبیه پیون هی سوگی باید بایستیم با این تفاوت که پنجه پاها متمایل به بیرون با زاویه ۳۰ درجه باشد.



جوجوم سوگی: ایستادن سوارکاری به شکلی که پاها از خط محور بدن هر کدام به اندازه یک طول کف پا فاصله دارند. زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم و پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو است.



آپ سوگی: ایستادن کوتاه به شکلی که پاها به اندازه یک قدم از یکدیگر فاصله دارند. پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو و پاها مانند راه رفتن معمولی نباید روی یک خط قرار گیرند.



آپکوبی سوگی: ایستادن بلند که در این وضعیت زانوی جلو به اندازه ۹۰ درجه خم و زانوی عقب کاملاً صاف و پنجه‌ها رو به جلو و پاشنه پای عقب باید کاملاً چسبیده به زمین باشد. فاصله طولی بین پاها از یکدیگر به اندازه ۵ طول کف پا می‌باشد و فاصله عرضی آنها نسبت به یکدیگر یک مشت است.



دیت کوبی سوگی: ایستادن به عقب به شکلی که پای عقب به اندازه ۹۰ درجه خم باشد. پاها نسبت به یکدیگر زاویه نود درجه دارند. هر دو زانو باید به یک اندازه خم باشند. وزن به اندازه ۷۰ درصد روی پای عقب و ۳۰ درصد روی پای جلو است.



کوآسوگی: ایستادن ضربدر

به دو شکل دیت کوآسوگی و آپ کوآسوگی اجرا می‌شود. هر دو پا به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود. پای جلو کاملاً روی زمین ولی پای عقب روی سینه پا استقرار دارد و فاصله بین دو پا از یکدیگر به اندازه یک مشت است. ساق و زانوی پاها با یکدیگر یک لوزی درست می‌کنند و بدن در زاویه ۴۵ درجه قرار دارد اما نگاه به سمت جلو است.

بر اساس پای حرکت کننده در اجرای فرم‌ها به نام دیت کوآسوگی (حرکت پای عقب) و آپ کوآسوگی (حرکت پای جلو) نام‌گذاری می‌شود.

هاگداری سوگی: ایستادن لک لک

به این شکل که وزن بدن به صورت کامل روی یک پا است. زانوی پای محور به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود و پای دوم بر روی زانوی پای محور مستقر می‌شود. گودی کف پای دوم باید بر روی برجستگی زانو کنار پای محور قرار بگیرد. کف پا موازی زمین است.



بوم سوگی: مانند وضعیت ایستادن آپ سوگی پاها نسبت به هم قرار دارد با این تفاوت که پاشنه پای جلویی دقیقاً در راستای پنجه پای عقب است. پنجه هر دو پا کاملاً رو به جلو و پاشنه پای جلو از زمین به اندازه یک مشت بالاتر قرار می‌گیرد.

۹۰٪ وزن بدن بر روی پای جلو و ۱۰٪ بر روی پای عقب است.



- ۱ نحوه ایستادن‌ها را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
- ۲ قدم‌ها را در عرض کلاس به صورت منظم با شمارش مربی تمرین کنید و سؤالات خود را در مورد ایستادن‌ها بپرسید.
- ۳ کنار کلاس به چند گروه مساوی تقسیم شوید و هر گروه از اعضای خود انواع ایستادن‌ها را سؤال کنید تا اسامی آنها را به خوبی یاد بگیرید.

تمرین



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید عضلات درگیر در ایستادن کوتاه و ایستادن بلند و نشست سوارکاری کدام است و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



گام برداشتن

مربع ایستادن‌ها

در دین اسلام برای نحوه راه رفتن و گام برداشتن در محیط‌های مختلف چه توصیه‌هایی شده است؟ آیا تاکنون به نحوه راه رفتن ورزشکاران مختلف توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه تفاوتی با نحوه گام برداشتن در افراد غیر ورزشکار دارد؟

در ورزش تکواندو برای گام برداشتن و تغییر جهت در حین اجرای فرم‌ها، قوانینی وضع شده که بتواند به زیبایی اجرا، به‌ویژه در زمان انجام پومسه‌ها کمک کند. برای انجام و تمرین این قانون باید تمام قوانین ایستادن‌ها اجرا شود و تمرکز به مسیر و استفاده درست از پای تکیه‌گاه و پای حرکت‌کننده بسیار مهم است. تقسیم وزن در تمرینات مربع ایستادن‌ها به زیبایی و انجام درست آن کمک زیادی می‌کند.

تمرین



- ۱ روی قدم آپ سوگی توجه و تمرکز کنید و فاصله پاها و تعادل در وزن بدن را در موقع این ایستادن به خاطر داشته باشید.
- ۲ ابتدا یکی از جهت‌ها را برای حرکت انتخاب می‌کنیم.
- ۳ به فرض اینکه ابتدا به سمت چپ گام برمی‌داریم پای چپ و نگاه به سمت چپ چرخش می‌کند.
- ۴ در مرحله دوم با چرخش بر روی سینه پای دوم، پاها کاملاً به سمت چپ حرکت می‌کنند.
- ۵ استفاده از چرخش به موقع لگن و قرار گرفتن بالاتنه در مسیر حرکت پاها به درستی اجرا و به زیبایی تغییر مسیر کمک می‌کند.
- ۶ یک گام ساده با قدم آپ سوگی به جلو برمی‌داریم.
- ۷ مجدد برای سمت چپ ابتدا پای اول و سپس پای دوم به سمت مسیر تعیین شده، حرکت کند.
- ۸ مرحله ۴ تا ۶ مجدد در مسیر جدید اجرا شود.
- ۹ با تکرار این حرکات ما حول یک مربع فرضی در حرکت هستیم که این یک تمرین و اصل اولیه برای گام برداشتن‌ها در تکواندو است.
- ۱۰ همین تمرین را برای قدم‌های آپکوبی، جوجوم سوگی و دیت کوبی انجام دهید با این تفاوت که گام برداشتن با نشست دیت کوبی در تغییر مسیر چرخش پای دوم ندارد.

با استفاده از منابع معتبر علمی و اساتید تکواندو تفاوت انجام مربع آپ کوآسوگی و دیت گوآسوگی را پیدا کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ ایستادن کوتاه، ایستادن بلند و ایستادن سوارکاری را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ انواع ایستادن‌ها را با هم مقایسه نمایید و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۳ نحوه انجام مربع آپ سوگی، آپکوبی، دیت کوبی را به شکل درست و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۴ نحوه انجام مربع‌های مختلف را با هم مقایسه نمایید.

انواع تکنیک‌های دست

۱ آیا تا کنون به این نکته توجه کرده‌اید که کدام قسمت از بدن در زمان دفاع می‌تواند کارآیی مؤثرتری داشته باشد؟

۲ به نظر شما استفاده از دست‌ها در زمان مبارزه ضرورت دارد؟

۳ به نظر شما می‌توان با تمامی نقاط دست در زمان مبارزه ضربه زد؟

۴ چه نکاتی در مورد استفاده از دست‌ها باید مورد توجه قرار گیرد؟

در فرهنگ هنرهای رزمی کره در رشته تکواندو دست برای کارهای ظریف شناخته شده است و از پا برای مبارزه بهره می‌برند اما از سویی دیگر تکنیک‌هایی را با نقاط مختلف دست در جهت تکمیل آموزه‌های رشته تکواندو فرا می‌گیرند تا در مواقع لزوم از آن بهره‌مند شوند.

انواع قسمت‌های دست در زمان دفاع کردن و ضربه زدن در ورزش تکواندو به شرح زیر است:

۱ ضربه زدن با قسمت‌های مختلف مشت گره شده

۲ ضربه زدن و دفاع کردن با تیغه داخلی دست

۳ ضربه زدن با نوک انگشتان دست

۴ ضربه زدن با تیغه داخلی دست

نحوه استفاده از قسمت‌های مختلف دست از مچ به پایین

۱ ابتدا باید با نحوه گره کردن مشت‌ها آشنا شوید. به این شکل که انگشتان دست کنار یکدیگر بدون فاصله قرار می‌گیرند و در دو مرحله گره شده و انگشت شست محکم بر روی انگشت نشانه و وسطی قرار می‌گیرد.

۲ در وضعیت مشت گره شده به شکل صحیح دو انگشت اشاره و وسطی در وضعیت گره شده از روبه‌رو برجسته‌تر به نظر می‌آیند که در زمان اجرای مشت مستقیم به روبه‌رو این نکته حائز اهمیت است.



قسمت‌های مختلف مشت گره شده که در اجرای حرکات‌ها

کارآیی دارند به شرح زیر است:

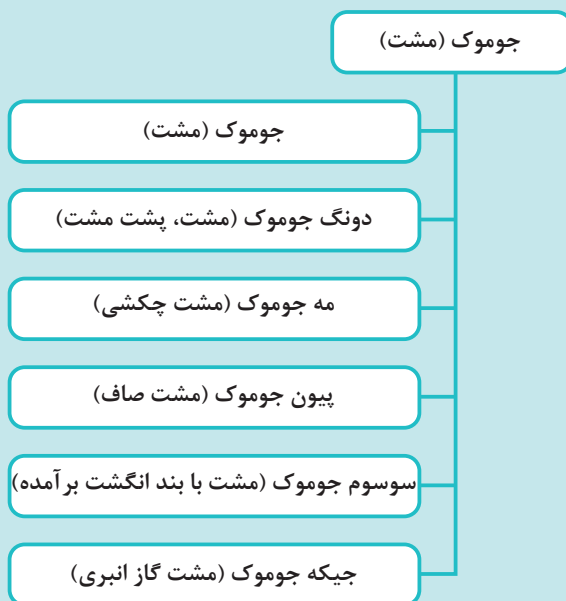
- جلو مشت (آپ جوموک)
- نرمی مشت (مه جوموک)
- قسمت روی دست که به پشت مشت معروف است (دان جوموک)

نکته





- به صورت دو به دو روبه روی هم بایستید و نحوه صحیح گره کردن مشت را روبه روی هم تمرین کنید.
- قسمت های مختلف مشت را به یکدیگر نشان دهید.



نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به وسط

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت بیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه روی هنرجویان حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه وسط جناق سینه (مومتونگ) اجرا می شود را به آنان نشان می دهد.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به جلو (مومتونگ جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس اشکالات خود را با نظر هنرآموز خود بررسی و تصحیح کنید.
- ۵ با فرمان مربی دست ها به شکل صحیح جابه جا و هنرجویان ضربه مومتونگ جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ هنرجو در جلوی آینه قرار بگیرد و نحوه اجرای صحیح مشت چرخشی وسط خود را مشاهده کند و با نظارت هنرآموز ضربه را اجرا کند.
- ۷ در صورتی که در سالن ورزشی آینه نباشد به صورت دو نفره روبه روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی وسط را تمرین و بررسی کنید.
- ۸ نکته مهم اینکه مشت چرخشی وسط (مومتونگ جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه روی جناغ سینه اجرا شود.
- ۹ برای اجرای مشت چرخشی وسط تأکید می شود با آرامش به نکات هنرآموز توجه کنند و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنند.

تأکید می‌شود که مشت مستقیم باید روبه‌روی مارک جلویی لباس که معمولاً در انتهای یقه لباس قرار دارد، اجرا شود.

نکته



نحوه اجرای صحیح کیهاپ کشیدن، در زمانی که کاملاً مشت مومتونگ جیروگی را فرا گرفتید، هم‌زمان با ضربه مشت مومتونگ جیروگی تمرین می‌شود.

نکته



با توجه به اینکه در مدت زمان طولانی برای اجرای ضربات دست، فشار زیادی به مفاصل، از جمله آرنج وارد می‌شود تأکید می‌شود در پایان اجرای ضربات به‌ویژه ضربات مشت مستقیم آرنج را پرتاب نکنید و به اندازه ۵ درجه به‌صورت کاملاً نامحسوس قفل کنید تا از آسیب این قسمت در طولانی مدت جلوگیری به‌عمل آید.

نکته ایمنی



- در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که کدام یک از عضلات برای اجرای مشت مستقیم بیشتر کارایی دارد و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.
- برای هر عضله‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرد یک تمرین تقویتی برای بهتر ضربه زدن پیدا کنید و در کلاس به‌صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به بالا (الگول جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت را به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار دهید.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو را که به ناحیه وسط در امتداد لب بالایی (الگول) اجرا می‌شود، به سایر هم‌کلاسان خود نشان می‌دهد.
- ۴ با فرمان مربی هنرجویان مشت چرخشی مستقیم به بالا (الگول جیروگی) را با دست چپ اجرا می‌کنند و مربی اشکالات آنها را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه الگول جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی بالا را تمرین و بررسی کنید.

نکته

مشت چرخشی بالا (الگول جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی لب بالایی اجرا شود.



- ۷ برای اجرای مشت چرخشی بالا تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنید و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنید.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اتمام حرکت روی دست دقیقاً جلو چشم قابل مشاهده است و دست بالاتر نمی‌رود.

نکته ایمنی

□ به هیچ عنوان در روبه‌روی هم با فاصله نزدیک این حرکت را تمرین نکنید چون امکان اصابت مشت به‌صورت یار مقابل وجود دارد.



نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به پایین (اره جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه پایین در مقابل گره کمر بند (اره) توسط مربی اجرا و به هنرجویان نشان داده می‌شود و سپس آنها اجرا می‌کنند.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به پایین (اره جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس مربی اشکالات را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی کلاس دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه اره جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی پایین را تمرین کنید.

نکته

مشت چرخشی پایین (اره جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی ناحیه کاپ یا نانسیم اجرا شود.

- ۷ برای اجرای مشت چرخشی پایین تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنند و هر مشت با زمان یک ثانیه و ریتم منظم اجرا شود.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره جیروگی شانه‌ها و بالاتنه نباید به پایین تمایل داشته باشد.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای انواع جیروگی‌ها تفاوتی دارد؟ علت را در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ ضربه چرخشی مستقیم به جلو را به طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه چرخشی مستقیم را با ضربه مشت مستقیم به وسط مقایسه کنید.
- ۳ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به بالا را به طور عملی اجرا نمایید.
- ۴ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به پایین را به طور عملی اجرا نمایید.
- ۵ ضربه چرخشی مستقیم به پایین را با ضربه چرخشی مستقیم به بالا مقایسه کنید.

انواع تکنیک‌های دفاعی برای کمر بند سفید به زرد

■ به نظر شما از دست به عنوان یک وسیله دفاعی می‌توان استفاده کرد؟

نحوه اجرای ضربه دفاع پایین (اره ماکي)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت دفاع از ناحیه پایین تنه (اره ماکي) را در مرحله اول با نظارت مربی خود اجرا نمایید.
- ۴ مربی عمل و عکس‌العمل‌گیری در اجرای تکنیک‌های دفاعی را توضیح می‌دهد.
- ۵ برای اجرای اره ماکي مشت‌ها به صورت گره شده می‌باشند. نرمی مشت دست عمل روی ابتدای بازو (دقیقاً جایی که آستین به سرشانه لباس دوخته می‌شود) قرار می‌گیرد.
- ۶ دست عکس‌العمل به صورت کاملاً صاف با یک شیب به سمت پایین قرار دارد.
- ۷ نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

نکته



در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:

الف) نقطه شروع (عکس‌العمل)

ب) مسیر حرکت

ج) نقطه کوبش.

- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره ماکي شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرف پایین باشد.
- ۹ حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکي‌ها توجه داشته باشید.
- ۱۰ به صورت دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست خود را تمرین نمایید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای حرکت دفاع پایین اره ماکی با اره جیروگی تشابهی دارد و نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌ها ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی)

- ۱ روبه‌روی مربی در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ ابتدا مربی کلاس حرکت دفاع از ناحیه وسط (مومتونگ ماکی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای مومتونگ ماکی مشت‌ها به صورت گره شده است. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد.
- ۵ دست عکس‌العمل به صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم شود) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد. نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم: نقطه شروع (عکس‌العمل)، مسیر حرکت و نقطه کوبش.

نکته



- ۶ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرف جلو باشد.
- ۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه نمایید.

۸ به صورت دو به دو روبه‌روی هم و یا اگر امکان داشت جلوی آینه تکنیک مومتونگ ماکی را تمرین نمایند.
 ۹ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت روبه‌روی جناغ سینه (مشت در منطقه‌ای دقیقه زیر چانه) به صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه وسط در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که با توجه به شکل ظاهری در اجرای تکنیک‌های دفاعی در تکواندو و ضربات دست چه تفاوت عمده‌ای برای تشخیص این دو از یکدیگر وجود دارد. نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



نحوه تمرین تکنیک‌های دفاعی اره ماکی و مومتونگ ماکی

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک دفاع از ناحیه پایین (اره ماکی) در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ با شمارش مربی تکنیک اره ماکی را روی قدم آپ سوگی اجرا نمایید.

تکنیک‌های دفاعی در تکواندو از یک اصل اولیه پیروی می‌کنند و آن این است که تکنیک دفاع پایین و تکنیک دفاع بالا موافق با گام (پای جلویی) اجرا می‌شوند یعنی هر پای جلو بود همان دست نیز اجراکننده تکنیک می‌باشد. اما تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) به صورت مخالف با گام اجرا می‌شود.

نکته



- ۴ به صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۵ با شمارش مربی تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) را اجرا نمایید.
- ۶ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک دفاع وسط تأکید می‌کند و نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
- ۷ تکنیک مومتونگ ماکی بر روی قدم کوتاه (آپسوگی) در طول کلاس اجرا می‌شود.
- ۸ یادآوری می‌شود که اجرای این دفاع به صورت مخالف با گام می‌باشد.

در اجرای دفاع اره ماکی و دفاع مومتونگ ماکی این است که در هر دو دفاع دست عمل در یک دهم پایان تکنیک چرخش دارد.

نکته



تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک اره ماکی و مومتونگ ماکی که در هر دو دفاع ناحیه پالموک (ساعد دست) نقش اساسی دارند به هیچ عنوان تا قبل از رسیدن به آمادگی جسمانی لازم بر روی اجسام سخت تمرین صورت نگیرد و در این مرحله تمرینات آنها جنبه اجرای نمایشی و تمرین سایه روبه‌روی یار تمرینی را دارد.

نکته ایمنی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که تأکید بر چرخش پایانی در تکنیک‌های دفاعی دست، در تکواندو به چه میزان مؤثر است. پاسخ‌های خود را در کلاس برای هم‌کلاسان ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



نحوه اجرای تکنیک دفاع بالا (الگول ماکی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه‌روی هنرجویان حرکت دفاع از ناحیه بالا (الگول ماکی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای الگول ماکی مشت‌ها به صورت گره شده می‌باشند. دست عمل با زاویه آرنج خم از پهلو مخالف به شکلی که کف دست رو به بالا باشد، قرار می‌گیرد.
- ۵ دست عکس‌العمل به صورت خم (با زاویه آرنج خم) از شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین است، قرار می‌گیرد.

تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

نکته



۶ تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:

نقطه شروع (عکس‌العمل)

مسیر حرکت

نقطه کوبش.

۷ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی الگول ماکي شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرفین تمایل داشته باشد.

۸ ابتدا حرکت دست عمل با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در الگول ماکي ها توجه کنید.

۹ به صورت دو به دو روبه‌روی هم بایستید یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست عمل در اجرای الگول ماکي را تمرین نمایید.

۱۰ در مرحله بعد حرکت دست عکس‌العمل را به تنهایی اجرا نمایید.

۱۱ حرکت دست عمل و دست عکس‌العمل را در اجرای تکنیک الگول ماکي اجرا نمایید.

۱۲ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی الگول ماکي به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت بالا و جلوی پیشانی به صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه سر در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی دست، کدام یک از عضلات بیشتر کاربرد دارند. برای تقویت این عضلات تمریناتی را پیشنهاد و نتیجه آن را برای هم‌کلاسان خود در کلاس به صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح تکنیک دفاع از پایین (اره ماک) را به طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماک) را اجرا نمایید.
- ۳ نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط را با دفاع از پایین مقایسه کنید.
- ۴ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماک) را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
- ۵ طرز صحیح تکنیک دفاع بالا (الگول ماک) را اجرا نمایید.

انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز

نحوه اجرای تکنیک شلاقی تیغه داخلی دست به گردن (هان سوننال موک چیگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای سوننال موک چیگی توضیح و تمرین می‌شود.
- ۳ مربی کلاس ابتدا حرکت هان سوننال موک چیگی را به صورت کامل اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال موک چیگی، مشت دست عکس‌العمل به صورت گره شده می‌باشد. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد و کف دست کاملاً باز رو به جلو به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده است.
- ۵ دست عمل به صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد.

نکته

تمام ضربات شلاقی در یک شماره اجرا می‌شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.



۶ در اجرای تکنیک‌های شلاقی دست سه مرحله را تعریف می‌کنیم:

نقطه شروع (عکس العمل)

مسیر حرکت

نقطه کوبش

با این تفاوت که سرعت اجرا در دست عمل بسیار بالاتر از تکنیک‌های دفاعی است.

۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در چیگی‌ها توجه کنید.

۸ در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال موک چیگی، شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت جلو باشد.

۹ به صورت دو به دو روبه‌روی هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال موک چیگی را تمرین نمایید.

۱۰ جایگاه دست عمل در تکنیک هان سوننال موک چیگی به شکلی است که تیغه دست دقیقاً در راستای گردن، کمی به صورت مایل و آرنج به اندازه ۵ درجه خم می‌باشد تا پرتاب حرکت در طولانی مدت باعث آسیب مفصل آرنج نشود.



با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب و جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی و ضربات دست در تکواندو دست عکس‌العمل چه نقشی در زیبایی و بالا رفتن هر چه بیشتر تکنیک دارد، نتیجه را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



نحوه تمرین

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ مربی ایراد احتمالی در اجرای بهتر این تکنیک را بررسی می‌کند.
- ۴ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال موک چیگی را روی قدم آپ سوگی مخالف اجرا نمایید.
- ۵ به صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۶ با شمارش مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- ۷ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک تأکید می‌کند و شما نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.

۸ اجرای این دفاع به صورت مخالف با گام است.

۹ نکته مهم در اجرای ضربات دست این است که پس از رفع اشکال باید با تمرینات منظم و دقت بالاتر در نحوه اجرای تکنیک با سرعت بالا مهارت لازم کسب کنید.

در اجرای تکنیک با توجه به اینکه نقطه هدف ناحیه گردن در فرد مهاجم در نظر گرفته می شود به هیچ عنوان به صورت عمداً یا سهواً بر روی گردن کسی این تکنیک به اجرا در نیاید چون باعث آسیب جبران ناپذیری می شود.

نکته ایمنی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که چه تمرینات جانبی می تواند در محکم شدن تیغه دست ها برای اجرای هرچه بیشتر تکنیک های دست باز مؤثر باشد. نتیجه را در کلاس به صورت عملی برای هم کلاسی های خود اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



نحوه اجرای تکنیک دفاع از پهلو با تیغه دست (هان سوننال یوپ ماکی)

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی و یا جوجوم سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای هان سوننال یوپ ماکی را تمرین نمایید.
- ۳ مربی روبه روی شما حرکت کامل هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و روی قدم دیت کوبی به صورت کامل با توضیحات لازم، اجرا نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال یوپ ماکی مشت دست عکس العمل به صورت گره شده است. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در سمت پهلوی مخالف قرار می گیرد و کف دست کاملاً باز رو به بالا به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده باشند.
- ۵ دست عکس العمل به صورت مشت گره شده (آرنج خم) در امتداد سر شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین باشد قرار می گیرد. نکته مهم اینکه تمام تکنیک های دفاعی در مرحله اول در ۳ شماره اجرا می شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.
- ۶ در اجرای تکنیک های دست سه مرحله را تعریف می کنیم:

۱ نقطه شروع (عکس العمل).

۲ مسیر حرکت.

۳ نقطه کوبش.

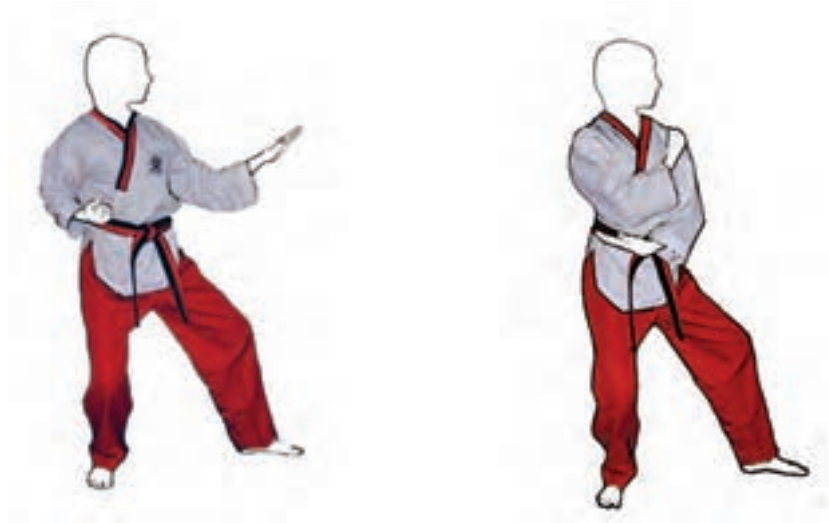
دست عمل از نقطه شروع در پهلوی مخالف یک مسیر مثلثی یا دایره ای را تا پایان حرکت دنبال می نماید.

نکته



۷ برای دقت بیشتر در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال یوپ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت عقب تمایل داشته باشد و دست عمل در پایان حرکت با زاویه آرنج خم در راستای سرشانه قرار می‌گیرد به شکلی که بین بازو و ناحیه زیر بغل باید یک مشت فاصله باشد. ۸ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه کنید.

۹ به صورت دو به دو پهلو به پهلو هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال یوپ را تمرین نمایید.



نحوه تمرین تکنیک هان سوننال یوپ ماکی

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی، تکنیک هان سوننال یوپ ماکی در هر دو دست اجرا می‌شود.
- ۳ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و دیت کوبی به صورت درجا اجرا نمایید.
- ۴ نحوه اجرای این تکنیک را در هم‌کلاسی مقابل خود مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادهای آنها را برطرف نمایید.
- ۵ اجرای این دفاع موافق با گامی است که به جلو گذاشته شده است.

با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی هان سوننال یوپ ماکی کدام عضلات نقش اساسی در اجرای بهتر تکنیک دارند و نتیجه آن را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ تکنیک هان سوننال موک چیگی را به طور صحیح اجرا نمایید.
- ۲ تکنیک هان سوننال موک چیگی را بر روی قدم کوتاه آپ سوگی و گام مخالف به طور صحیح اجرا نمایید.
- ۳ تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را به صورت درجا به طور صحیح اجرا نمایید.



تکنیک‌های پادر تکواندو (پالچاگی‌ها)

- ۱ چگونه می‌توان از اعضای بدن بهترین استفاده را کرد؟
- ۲ به غیر از رفع نیاز دویدن و جابه‌جایی فکر می‌کنید چگونه می‌توان از نعمت پاها بیشتر بهره‌مند شد؟
- ۳ چه عامل یا عواملی به ما نشان می‌دهد که پاهای قوی و قدرتمندی داریم؟
- ۴ در درجه اول وقتی به یک ورزشکار حرفه‌ای تکواندو نگاه می‌کنید چه چیزی بیشتر از همه جلب نظر می‌کند؟

تکنیک‌های پا

۱ تمام تکنیک‌های پا در تکواندو اصطلاحاً به عنوان «پالچاگی»‌ها شناخته می‌شوند.
۲ کلمه «چاگی» به عنوان پسوند تمام تکنیک‌های پا در تکواندو به معنای ضربه شلاقی پا شناخته می‌شود.
۳ سه جهت اصلی و مهم جلو، پهلو و پشت به ترتیب با اصطلاح آپ، یوپ و دیت شناخته می‌شوند که ما در این جهت‌ها سه تکنیک اصلی و مهم داریم که با کلمه چاگی ترکیب و نام تکنیک ساخته می‌شود.
۴ تمامی تکنیک‌های پا در جهت حفظ ایمنی در زمان اجرای حرکت چرخش پای محور به اندازه ۹۰ یا ۱۸۰ درجه بر اساس نوع تکنیک و محل اصابت آن دارند تا به مهره‌های کمر و اعصاب ناحیه کمر و لگن فشار و آسیب وارد نشود.

۵ تمام تکنیک‌های پا که اصطلاحاً در شروع تکنیک باید پا جمع شود پس از اجرا نیز پا مجدد در همان نقطه اجرای نهایی جمع و بعد به نقطه شروع حرکت برمی‌گردد.

۶ حفظ ایمنی مکان اجرای تکنیک‌های پا و همچنین گرم کردن عمومی و اختصاصی برای اجرای همه تکنیک‌ها از اصول اولیه و مهم می‌باشد که در هر جلسه تمرین باید رعایت شود.

۷ قبل از آموزش تکنیک‌های پا در حین گرم کردن و همچنین تمرینات جلسات اول کشش‌های اختصاصی هر قسمت از پا را در سه جهت اجرا می‌نمایند تا پا و عضلات بالاتنه آمادگی و هماهنگی لازم برای آموزش و اجرای تکنیک پا را پیدا نماید که اصطلاحاً به این کشش‌ها در زبان کره‌ای «اولئوگی یا اولوگی» گفته می‌شود. تکنیک‌های پایه در تکواندو که تمامی تکنیک‌های پیچیده‌تر برگرفته از این حرکت‌ها هستند شامل:

۱ انواع نریو چاگی (آپ نریوچاگی، پاکات نریوچاگی و آن نریوچاگی)

۲ آپچاگی

۳ آپ دولیوچاگی

۴ دولیوچاگی

۵ هوریو چاگی (یا باندا دولیوچاگی)

۶ یوپ چاگی

۷ دیت چاگی

ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب و با رعایت ایمنی در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت به حرکات مربی علاوه بر صاف بودن زانو دقت کنید تا در موقع بالا رفتن پا انگشتان پا به سمت عقب (ساق پا) کشیده شود و در زمان پایین آمدن پا روی پا کاملاً صاف و کشیده باشد به شکلی که اصطلاحاً به آن پاشنه - پنجه گفته می‌شود.

۴ توجه داشته باشید که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ در این وضعیت تکنیک نریو چاگی را یاد گرفتید دو اصطلاح «پاکات» به «معنای چرخش پا از داخل به

خارج» و «آن» به «معنای چرخش پا از خارج به داخل» و تکنیک پاکات نریو چاگی و آن نریو پاگی که به شکل قبل اما با حرکت دورانی پا از داخل به خارج و از خارج به داخل است را یاد می‌گیرند.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ در مراحل اولیه بایستید و برای حفظ تعادل بیشتر می‌توانید موازی با دیوار ایستاده و حرکتهای نریو چاگی را با کمک گرفتن از دیوار برای حفظ تعادل اجرا نمایید.

نکته

چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی‌ها ۹۰ درجه می‌باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد.



۸ بالا تنه به صورت کاملاً صاف و مستقیم رو به جلو می‌باشد.

۹ پس از اطمینان از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک‌های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.

ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب که ایمنی هم رعایت شود در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت تکنیک‌های پاکات نریو پاگی و آن نریو پاگی را اجرا و نکات آن توسط هنرآموز مرور می‌شود.

۴ تأکید می‌شود که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ ابتدا زانو به حالت کاملاً جمع می‌شود به شکلی که زانو در راستای شانه قرار می‌گیرد و عضله چهارسر کاملاً به بالاتنه نزدیک می‌شود و در مرحله اجرای حرکت پا کاملاً کشیده و حرکت آپ نریو چاگی از بالا به پایین اجرا می‌شود.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ تأکید می‌شود که چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی‌ها ۹۰ درجه می‌باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد تا از افتادن و برهم خوردن تعادل جلوگیری شود.

۸ پس از اطمینان مربی از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک‌های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.



با استفاده از منابع علمی معتبر و با تماشای فیلم مسابقات تکواندو بررسی کنید که کدام یک از انواع نریو کاربرد بیشتری در مبارزات تکواندو دارد و در جلسه بعد نتیجه بررسی و تحلیل خود را در کلاس ارائه دهید.

ضربه با سینه پا رو به جلو (آپچاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم کنید.
- ۳ بعد از گرم کردن‌های عمومی و اولیه، عضلاتی را که در اجرای حرکت آپچاگی مؤثر هستند، خواهید شناخت.
- ۴ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی سینه پا (آپ چوک) را ببینید.
- ۵ برای تقویت عضلات کف پای و مچ پای درگیر در اجرای صحیح آپچاگی بر روی سینه پا مسیر طولی کلاس را به صورت منظم طی کنید.
- ۶ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپچاگی را که مربی اجرا می‌کند، ببینید.
- ۷ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند.
 - زانو جمع.
 - اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
 - مجدد جمع شدن پا
 - قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۸ در وضعیت خوابیده در زمان اجرای آپچاگی به کشیدگی روی پا و فقط خم بودن انگشتان پا به اجرای صحیح حرکت و نشان دادن آپچوک توجه کنید.
- ۹ در جلسات اول باید تکنیک آپچاگی را با آرامش و مکث در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.
- ۱۰ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده به دیوار تکیه دهید و مجدد آپچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا نمایید.

نکته



در جلسات اول به دلیل فشار بر روی دیسک کمر به هیچ عنوان نباید پا را بیش از حد توان خود بالا بکشید و یا فشار بر روی مفاصل خود وارد نمایید.

- ۱۱ در مرحله بعد استارت اولیه تکنیک آپچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید.

نکته

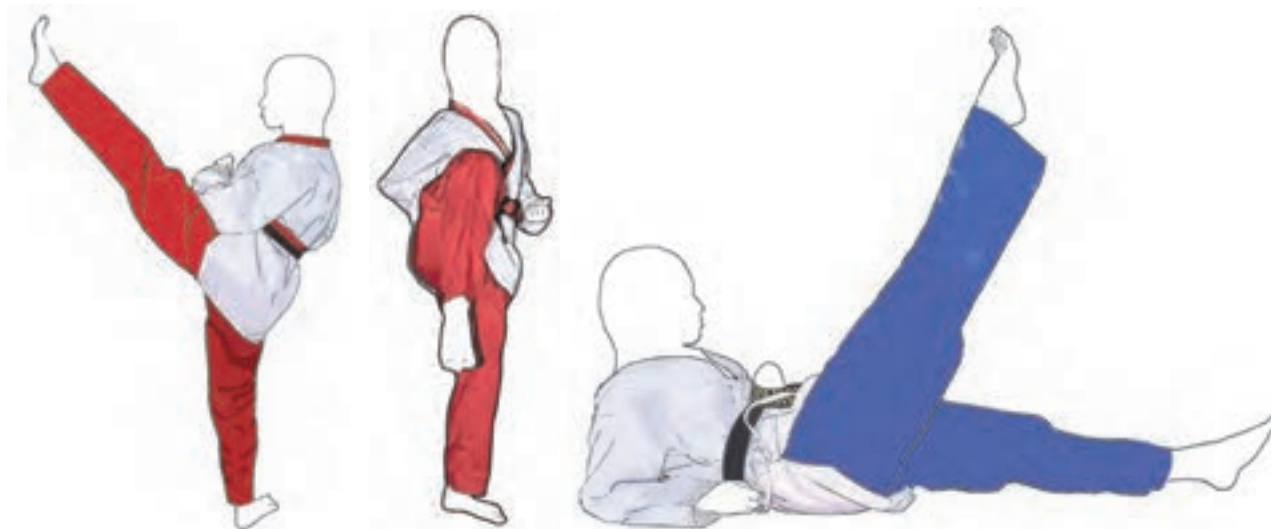


در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

۱۲ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو طرف پا و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.
۱۳ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرای آپچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به‌ویژه چهار سر و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.

نکته





- ۱ در اجرای این تکنیک تأکید می‌شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود تا فشار بر روی عصب سیاتیک نباشد. همچنین باید تکنیک آپچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود. در اصطلاح گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل آپچاگی که نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.
- ۲ در اجرای تکنیک آپچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید شانه‌ها کاملاً در یک خط صاف و در یک امتداد باشند.
- ۳ پای محور در تکنیک آپچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.
- ۴ بسیار دیده می‌شود که در اجرای تکنیک آپچاگی با وجود دقت در رعایت نکات، پای محور در زمان اجرای تکنیک آپچاگی خم می‌شود که این به دلیل کم بودن انعطاف عضلات پشت زانو است.

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب معتبر علمی، تمریناتی را برای بالا بردن انعطاف عضله پشت زانو پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود بیان نمایید.



ضربه با روی پا به حالت دورانی به پهلو (آپ دولیو چاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن باشد.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی شکل صحیح نشان دادن روی پا (بال نال) را آموزش می‌بینید.
- ۴ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپ دولیو چاگی را اجرا کنید.
- ۵ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند.
 - الف) زانو جمع.
 - ب) اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
 - ج) مجدد جمع شدن پا.
 - د) قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۶ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیو چاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید.
- ۷ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک آپ دولیو چاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.
- ۸ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپ دولیو چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً آپ دولیو چاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا کنید.



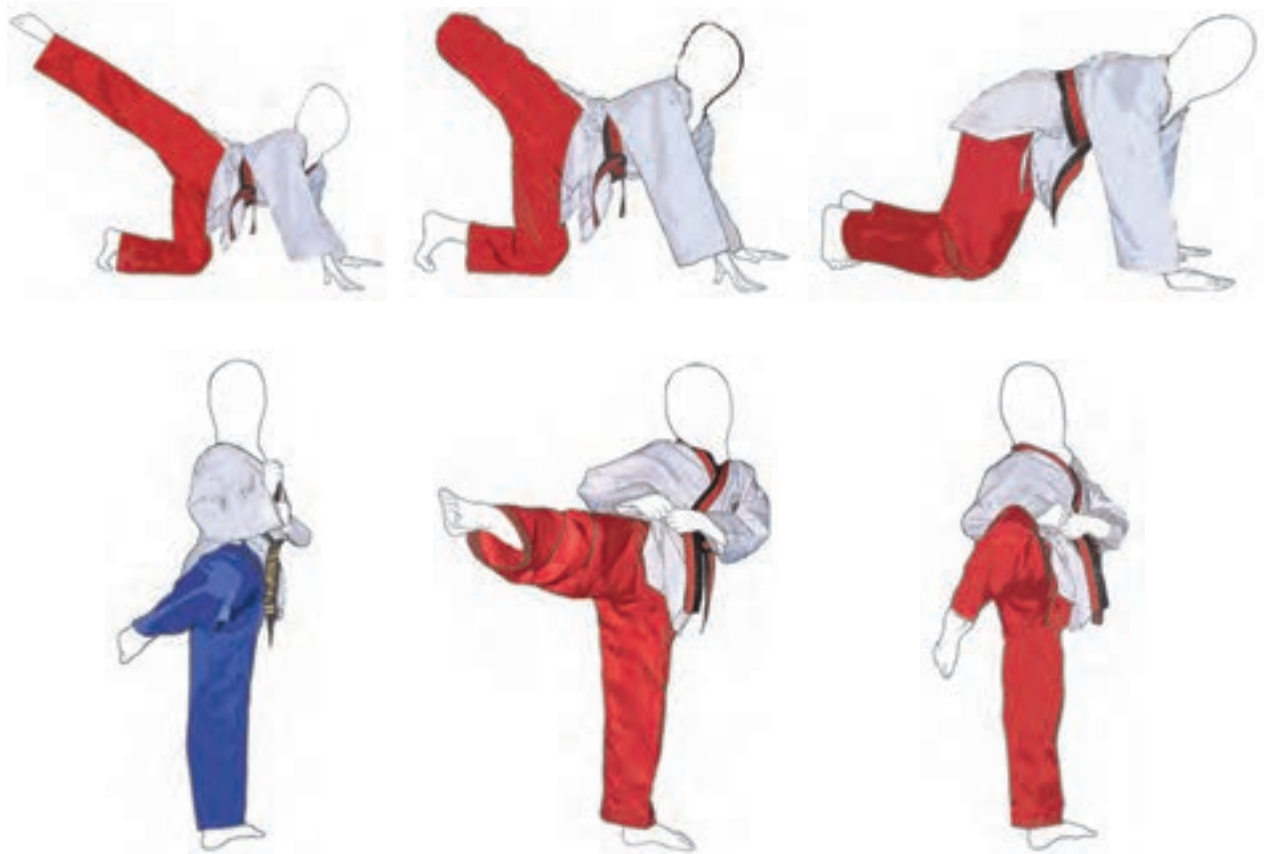
۱ در مرحله اولیه باید بتوانید تکنیک آپ دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک ترین فاصله به یکدیگر قرار می گیرند و سر زانو در راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می گیرد.

۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون است.

۹ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو راستای پای ضربه زننده و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.

۱۰ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپ دولیوچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

۱۱ باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرا آپ دولیوچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد، کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به ویژه سرینی، خیاطه، سونز خاصره و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.





۱ در اجرای این تکنیک باید تأکید شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک آپ دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود، اصطلاحاً گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل کلیه پالچاگی‌ها نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.

۲ در اجرای تکنیک آپ دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالاتنه باز شود.

تأکید می‌شود که در وضعیت شروع اولیه تکنیک و تمرینات آن، که به صورت خوابیده به پهلو اجرا می‌شود، باید زمان بیشتری را اختصاص دهید.

پای محوردرد تکنیک آپ دولیوچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این، باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای تقویت عضلات درگیر در تکنیک آپدولیو که در بالا بیان شد پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ضربه با روی پا به حالت دورانی به بالا (دولیو چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک آپ دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک دولیو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به جز زاویه زانو که با شیب بیشتر رو به بالا و چرخش پای محور (۱۸۰ درجه) است، توجه داشته باشید.
- ۵ در جلسات اول به ویژه باید تکنیک دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی اجرا نمایید.
- ۶ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.
- ۷ نکته مهم اینکه در مرحله اولیه باید بتوانید شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار گیرد و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.

نکته

در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.



۸ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط شروع تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۹ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور دولیو چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت بالاتر هدایت نمایید.

۱۰ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل، حرکت باز کنید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر است.



۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود.

برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک دولیو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری است.

۲ در اجرای تکنیک دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد، به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالاتنه باز شود.

نکته ایمنی



پای محور در تکنیک دولیوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

فعالیت
پژوهشی



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش انعطاف عضلات درگیر در تکنیک دولیوچاگی پیدا نموده و در کلاس به صورت عملی برای دوستان خود اجرا کنید.

ضربه با کف پا به حالت دورانی به بالا (هوریوچاگی یا باندا دولیوچاگی)

- ۱ ضروری است در این جلسه در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ و دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک دولیوچاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک هوریوچاگی که تقریباً تمام نکات آن به جز شکل اجرای حرکت و نقطه ضربه‌زنده است، توجه کنید.
- ۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن هوریوچاگی که بر عکس هوریو با دوران از داخل به خارج و کف پا اجرا می‌شود به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً تکنیک هوریوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ را تمرین کنید.

نکته

نکته مهم در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.



- ۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن تکنیک دولیوچاگی را اجرا نمایید.
- ۷ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور هوریوچاگی با استفاده از یار تمرینی، تکنیک را ابتدا در ارتفاع پایین تر و سپس بالاتر بر روی میت راکتی اجرا نمایید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیوچاگی در مبارزات تکواندو سر است.



- ۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک هوریوچاگی را از ناحیه ران اجرا کنید و از پرتاب و اجرای این حرکت از مفصل زانو جلوگیری کنید. برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک هوریوچاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در

نکته ایمنی



حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری است.

- ۲ در اجرای تکنیک هوریوچاگی تمامی نکات مربوط به تکنیک دولیو چاگی باید رعایت شود و فقط در اجرای نهایی تکنیک دوران از محور لگن بوده و ران به عقب پرتاب و ضربه با کف پا اجرا می‌شود.
- ۳ پای محور در تکنیک هوریوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

ضربه با تیغه خارجی پا به پهلو (یوپ چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران. پهلوپی و سرینی بزرگ و کوچک داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک یوپ چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای یوپ چاگی به کشیدگی روی پا به سمت سقف و خم شدن مچ پا به سمت داخل برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن تیغه پا توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک یوپ چاگی چرخش پای محور ۱۸۰ درجه است.
- ۴ باید تکنیک یوپ چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت در اینکه پا، کمر و شانه در یک راستا حتماً قرار گیرند، توجه کنید.
- ۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن یوپ چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً استارت اولیه تکنیک یوپ چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

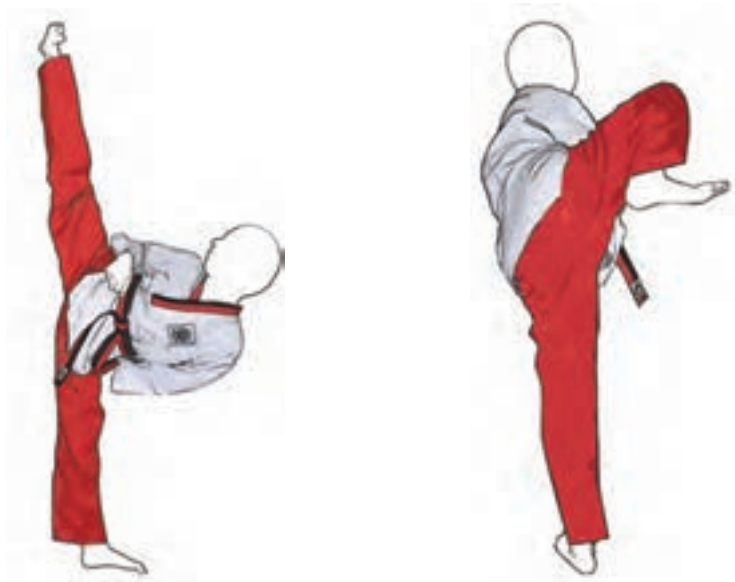
نکته مهم



- ۱ در مرحله اولیه هنرجویان باید بتوانند شروع اولیه تکنیک یوپ چاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و با تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایند به این شکل که زانو کاملاً خم به داخل شکم و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم به سمت سر شانه تمایل دارد و ساق پا باید در راستای خط کمر بند باشد به شکلی که پاشنه پای ضربه‌زننده در راستای عضله باسن قرار گیرد.
- ۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.

- ۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط استارت تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید و تا زمانی که توانایی دارید روی هر پا به حالت تعادل قرار بگیرید.
- ۷ در مرحله بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور یوپ چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت داخل و نزدیک عضلات شکمی هدایت کنید.
- ۸ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل حرکت باز کنید. در این مرحله باید دقت شود که تمامی بالاتنه و پای ضربه‌زننده حتماً در یک راستا قرار گیرند.
- ۹ نقطه اصابت و هدف در تکنیک یوپ چاگی ناحیه کمر و سر است.





در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات پهلویی که در بالا ماندن تکنیک یوپ چاگی نقش مهمی دارد، استخراج کرده و به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسان خود اجرا کنید.

فعالیت پژوهشی



ضربه با پاشنه پا به پشت (دیت چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات چهارسر، همسترینگ، کشاله ران و مربع کمری داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت در وضعیت چهار دست و پا بنشینید و تکنیک دیت چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود، مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت بیان شده در زمان اجرای دیت چاگی خم شدن مچ پا به سمت پایین و کشش انگشتان به سمت ساق پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن پاشنه پا (تی) توجه کنید. در این وضعیت و اصولاً در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بدن کاملاً پشت به حریف می‌باشد و دید از ناحیه سر شانه است.
- ۴ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک دیت چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت داشته باشید که بدن کاملاً پشت و پا در یک راستای بدن قرار گیرد.
- ۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دیت چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده رو به دیوار قرار بگیرید و مجدداً تکنیک دیت چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

- در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون و دید از روی سرشانه از سمت پای اجراکننده تکنیک یا اصطلاحاً پای ضربه‌زننده است.

- نقطه اصابت و هدف در تکنیک دیت چاگی ناحیه کمر و سر است.

نکته مهم





نکته ایمنی



۱ با توجه به اینکه در زمان اجرای این تکنیک فشار زیادی روی عضلات و لیگامنت‌های ناحیه کمر وارد می‌شود و ستون مهره‌ها در این تکنیک باید در وضعیت صحیح قرار گیرد تأکید می‌شود در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بالا تنه کاملاً پشت به حریف و رو به پایین باشد تا از فشار بر روی ستون مهره‌ها و به‌ویژه عصب سیاتیک جلوگیری به عمل آید. البته طبق قوانین، سر نمی‌تواند و نباید از خط کمر بند پایین‌تر قرار گیرد و در اجرای حرکت‌ها باید به مبانی پایه و قوانین توجه لازم داشته باشید.

۲ به تکنیک دیت چاگی به این دلیل که با پاشنه پا زده می‌شود «تی چاگی» نیز گفته می‌شود.

فعالیت پژوهشی



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع علمی معتبر، تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات مربع کمری که در تکنیک یوپ چاگی نقش دارد، پیدا نموده و به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه نریو چاگی (پاکات نریو چاگی، آن نریو چاگی) را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۲ طرز صحیح ضربه آچ نریو چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۳ طرز صحیح ضربه آپچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۴ تکنیک‌های مختلف پا را با هم مقایسه کنید.
- ۵ طرز صحیح ضربه آپ دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۶ ضربه‌های با روی پا را با هم مقایسه کنید.

- ۷ طرز صحیح ضربه دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۸ طرز صحیح ضربه هوریوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۹ طرز صحیح ضربه یوپ چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۱۰ طرز صحیح ضربه دیت چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.

اصطلاحات تکنیک‌های پا



پومسه

- ۱ آیا به این مسئله توجه کرده‌اید که نظم چه اثری می‌تواند در پیشرفت ما داشته باشد؟
 - ۲ نظم چه تأثیری در حفظ حیات جانداران دارد؟
 - ۳ نظم چه تأثیری در یادگیری بیشتر شما در درس‌ها داشته است؟
- پومسه (فرم) در ورزش رزمی تکواندو شامل اجرای تکنیک‌های دفاعی و هجومی با حریف فرضی است که جهت آمادگی بیشتر از نظر یادگیری ذهنی و جسمی، به صورت منظم و هماهنگ به کار می‌رود. هرچه شما در تکواندو پیشرفت کنید باید فرم جدیدتری را که دارای تکنیک‌های پیشرفته‌تری باشد، یاد بگیرید. هر تگوگ و پومسه برای خود فلسفه‌ای دارد که توجه به این نماد و فلسفه در زمان اجرا، زیبایی آن را دو

چندان می‌کند. کاربرد دیگر این بخش، علاوه بر مسابقات رسمی در زمان ارتقای کمربند است، به شکلی که براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو هر هنرجوی تکواندو باید پس از گذراندن دوره تمرینی مصوب برای هر کمربند فرم‌های مربوط به آن را اجرا کند تا پس از قبولی در آزمون‌های مربوطه به کمربند بالاتر نائل شود. برای تکواندو از سفید تا کمربند مشکی دان ۹ ما ۱۷ فرم را که به عنوان تگوگ و پومسه می‌شناسیم وجود دارد. از کمربند سفید تا مشکی دان و پوم ۱ هشت تگوگ داریم و پس از آن پومسه‌ها شروع و آموزش داده می‌شوند.

اهداف اجرای فرم‌ها:

- تمرین و آموزش تکنیک‌های پایه
 - هماهنگی عصب و عضله
 - تقویت عضلات و استیل بدن برای حداکثر کارایی شخص
 - تقویت حرکت و انعکاس‌های سریع و واکنش در وضعیت دفاع از خود
 - هماهنگی بین تکنیک‌های دست و پا
 - هماهنگی بین تکنیک‌های دفاعی و هجومی
- جدول آموزشی برای تگوگ‌های متعلق به هر کمربند از سفید تا مشکی دان و پوم ۱ به شرح زیر است:

ردیف	کمربند	تگوگ
۱	سفید به زرد	ایل جانگ
۲	زرد به سبز	ای جانگ - سام جانگ
۳	سبز به آبی	سا جانگ
۴	آبی به قرمز	او جانگ - یوک جانگ
۵	قرمز به مشکی دان و پوم ۱	چیل جانگ - پال جانگ

با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی در مورد فلسفه تگوگ‌ها در تکواندو تحقیق کنید و نتیجه را برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



اصول مبارزه در تکواندو

- ۱ در طبیعت چه زمان‌هایی به مبارزه بین موجودات نیاز هست؟
- ۲ بهترین راه برای دفاع از خود در برابر خطرات به نظر شما چه مواردی می‌تواند باشد؟

۳ آیا از انواع مبارزه در هنرهای رزمی اطلاعاتی دارید؟

۴ به نظر شما تفاوت مسابقه با مبارزه در چیست؟

یکی از مشخصه‌های هنرهای رزمی و کاربرد عینی تکنیک‌ها در قالب کاربرد آنها در زمان مبارزه براساس اصول و قوانین حاکم بر رشته رزمی مورد نظر می‌باشد. وقتی سخن از مبارزه به میان می‌آید به صورت ناخودآگاه همه نگاه‌ها معطوف به لحظه رویارویی دو قهرمان می‌شود.

مسابقه:

رقابت یا ارزشیابی دو نفر یا دو تیم را مسابقه می‌گویند.

ویژگی‌های مسابقات تکواندو: مسابقات تکواندو دارای محدودیت‌هایی در مکان، زمان، تکنیک و هدف‌های مجاز، قوانین مشخص، استفاده از تجهیزات ایمنی، قوانین در سن و جنس و وزن مبارزین است. برای مبارزه در ورزش تکواندو اصول و مقرراتی مشخص شده است که تمامی مبارزین ملزم به تبعیت از آن هستند. این اصول شامل موارد زیر است:

۱ مبارزه در محوطه مخصوص که با تشک استاندارد پوشیده شده است که در اصطلاح به آن «شیاپ جانگ» می‌گویند. اندازه استاندارد این محوطه ۸ در ۸ می‌باشد که به اندازه ۱ یا ۲ تشک به عنوان حریم ایمنی اضافه بر این تعداد قرار داده می‌شود.

۲ استفاده از تجهیزات استاندارد ویژه مبارزات تکواندو شامل ساق‌بند، ساعدبند، هوگو، دستکش، کلاه، روپایی، کاپ یا نان‌شیم و محافظ لثه

نکته

برای رده سنی خردسالان و نونهالان که در سنین رشد هستند و ایمنی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است از نقاب به عنوان محافظ صورت استفاده می‌شود.



۳ زمان بندی مسابقات تکواندو براساس رده‌های مختلف سنی متفاوت است به طوری که در رده خردسالان ۳ راند یک دقیقه‌ای و در رده سنی جوانان ۳ راند ۲ دقیقه‌ای مسابقات برگزار می‌شود.

برای بیان اصول مبارزه در تکواندو سه بخش اصلی و حائز اهمیت وجود دارد:

۱ قبل مسابقه

شامل شناسایی، آمادگی روانی اولیه، برنامه‌ریزی، اجرا

۲ در شروع مسابقات

شامل آمادگی روانی، آمادگی جسمانی

۳ در حین اجرای مسابقه

اداره مسابقات تکواندو بر عهده داور مسابقه است. داور باید مسابقه را به گونه‌ای اداره نماید که مبارزین امکان ارائه کامل و دقیق توانایی فنی خود را داشته باشند.

در مسابقات تکواندو برای اصابت تکنیک‌های مجاز با پا و دست به نقاط مجاز امتیازاتی تعیین شده است. دلایل وجود امتیاز در مسابقه:

۱ ایجاد انگیزه برای رقابت بین بازیکنان و مربیان

- ۲ شناخت بازیکن، مربی، تکنیک و داوران برتر
- ۳ ایجاد هیجان
- ۴ شناخت دقیق تفاوت بین دو بازیکن
- ۵ آموزش تکنیک‌های درست
- ۶ تأیید تکنیک‌های نو و جدید



با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی بررسی کنید امتیازات اجرای هر نوع تکنیک در نقاط مختلف بدن چه میزان می‌باشد. نتیجه را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

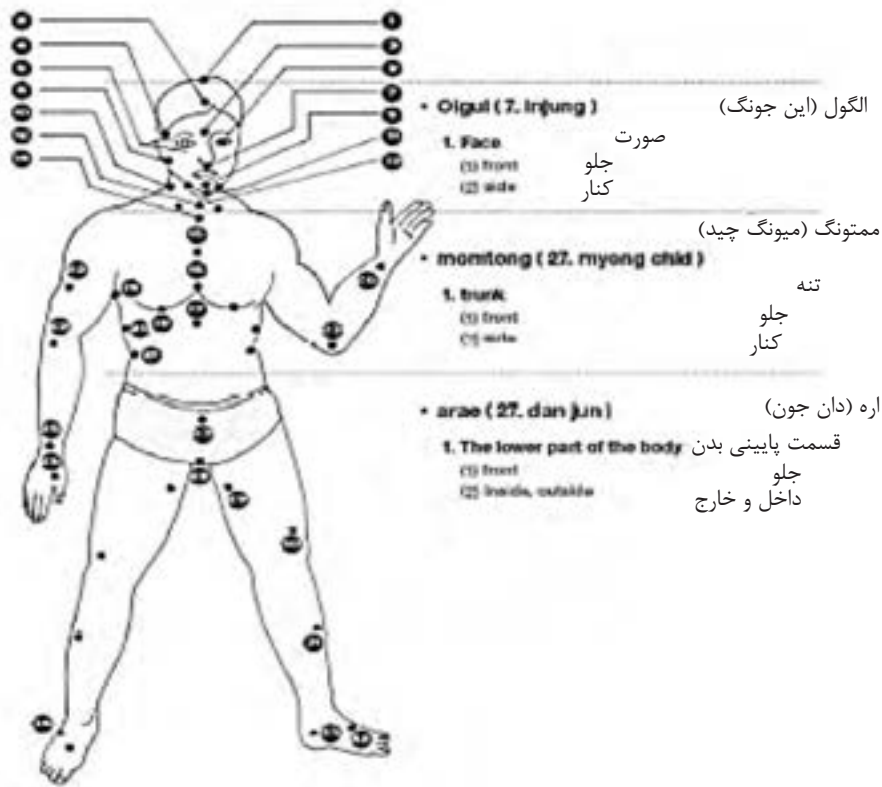
فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ حداقل سه مورد از اهداف فرم در تکواندو را توضیح دهید.
- ۲ اصول مورد نیاز مبارزه را در یک بازی اجرا نمایید.
- ۳ ویژگی مسابقات تکواندو را به تفصیل بیان کنید.
- ۴ اهمیت اصول مبارزه را توضیح دهید.

۳۴ نقطه از ۳۸۰ نقطه بدن که مورد حمله قرار می‌گیرند:



- | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ۱- روی سر | ۲- پیشانی | ۳- بین دو ابرو | ۴- گیجگاه | ۵- چشم | ۶- بالا و پایین چشم |
| ۷- چاک بالای لب | ۸- استخوان گونه | ۹- فک پایینی | ۱۰- شاهرگ گردن | ۱۱- چانه | ۱۲- سبب آدم |
| ۱۳- ناحیه گردن | ۱۴- استخوان شانه | ۱۵- مرکز قفسه سینه | ۱۶- قسمت پایینی استخوان جناق سینه | ۱۷- آبگاه (شبکه خورشیدی) | ۱۸- خط زیر سینه |
| ۱۹- کنار سینه | ۲۰- کنار قفسه سینه (دنده‌ها) | ۲۱- فرورفتگی کمر (پهلوها) | ۲۲- قسمت خارجی بالای بازو | ۲۳- آرنج | ۲۴- قسمت داخلی مچ دست |
| ۲۵- قسمت خارجی مچ دست | ۲۶- گودی بین انگشتان شست و اشاره | ۲۷- مرکز شکم | ۲۸- بیضه‌ها | ۲۹- قسمت داخلی ران | ۳۰- بالای زانو |
| ۳۱- ساق پا | ۳۲- روی پا | ۳۳- پاشنه پا | ۳۴- مرکز تیغه پا | | |

ارزشیابی شایستگی تکواندو

شرح کار:

آماده‌سازی و گرم کردن و سرد کردن عمومی و اختصاصی، اجرای انواع تکنیک‌های پایه، ایستادن‌ها، اجرای انواع تکنیک‌های دست، اجرای انواع تکنیک‌های پا

استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس فدراسیون تکواندو

شاخص‌ها:

سرعت، تمرکز، دقت

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: سالن استاندارد و دارای ایمنی

ابزار و تجهیزات: لباس مخصوص (شلوار، کمربند، پیراهن)، تشک تمرین، میت

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج	۲	
۲	نحوه گرم کردن و سرد کردن عمومی و اختصاصی	۲	
۳	انواع ایستادن‌ها	۲	
۴	انواع تکنیک‌های دست	۲	
۵	انواع تکنیک‌های پا	۲	
۶			
	شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		
			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری: ۵

درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی

رشته: تربیت بدنی

- ۱ طالب پور، مهدی، کشتی دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).
- ۲ تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).
- ۳ جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).
- ۴ لمسه چی لیلا و اجتهد سیده زیبا، فرهنگ تیراندازی، انگلیسی - فارسی، انتشارات پرسیس، (۱۳۸۹).
- ۵ هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک، ترجمه: علی مولایی، انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰).
- ۶ تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰).
- ۷ گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).
- ۸ بوستانی، محمدحسن، نابغه‌های کاراته، شیراز: نوید، (۱۳۸۹).
- ۹ تن‌زاده، احد، بزرگان کاراته، تهران: مرکز نشر هنرهای رزمی در ایران، (۱۳۶۹).
- ۱۰ خدا دوست، کاظم، فرهنگ کاراته، دو. تهران: فدراسیون کاراته، (۱۳۸۵).
- ۱۱ عمو زاده، مهدی، تاریخچه کاراته در ایران، ماهنامه کمر بند سیاه، سال دوم، شماره ۱۳، (۱۳۸۳).
- ۱۲ فوناکوشی، گیچین، بیست اصل کاراته (ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی سعید نیکوخصلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز، (۱۳۹۰).
- ۱۳ کاناژاوا، هیروکا، کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم. تهران: نشر هنرهای رزمی، ص مقدمه مؤلف، (۱۳۶۶).
- ۱۴ کیم، ریچارد، مبارزان بی سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان)، تهران: علم و حرکت، (۱۳۷۱).
- ۱۵ گرشاسبی، یوسف، روانشناسی مربیگری کاراته. تهران: راستی نو، (۱۳۹۴).
- ۱۶ گرشاسبی، یوسف، حسنین، شهناز، مباحث تئوری مربیگری کاراته، تهران: سارنگ، (۱۳۹۰).
- ۱۷ گرشاسبی، یوسف، مصاحبه با گودرز کمانگیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته، (۱۳۹۵).
- ۱۸ ویلیامز، براین، هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت، (۱۳۷۱).
- ۱۹ منابع اینترنتی سایت WKF
- ۲۰ تئودور پومپا، سیاه کوهیان، معرفت (مترجم)؛ علی آقائزاد حمید (مترجم)؛ رجبی، حمید (مترجم)، زمان بندی تمرین، اصول و روش شناسی تمرینات ورزشی، ۱۳۹۱.
- ۲۱ گرک یراق. مجید. گام به گام با علم تمرین. چاپ سوم، ۱۳۹۵.
- ۲۲ آذربایجانی، محمدعلی؛ حسینی، سیدعلی؛ سوری، رحمان؛ نورا، مهدی، طراحی تمرین برای گروه‌های ورزشی مختلف، ۱۳۸۹.
- ۲۳ شاهوردیان، روبن؛ هیامز، جو؛ دن در هنرهای رزمی، انتشارات علم و حرکت، ۱۳۷۶.
- ۲۴ ربانی، محمدحسین؛ افراد، محسن؛ آموزش تکواندو پومسه، انتشارات سوم شعبان، ۱۳۸۶.
- ۲۵ Buhlan Gaby, Reinkemeier Heniz, Eckhardt Maik, Murray Bill. Ways of the rifle. prone, standing and kneeling shooting, (2009)
- ۲۶ Bezzant John. Air pistol shooting, (2014)
- ۲۷ www.issf-sports.org
- ۲۸ www.irissf.com
- ۲۹ www.gehman.com
- ۳۰ www.feinwerkbau.com
- ۳۱ www.eley.com
- ۳۲ Paintballer - Romain Maniere, Rich Telford. Fabien cuvilliez, 2012
- ۳۳ Paintball IQ , Marcello Margott.2015
- ۳۴ WPBO Rules , www.Millennium - series.com.2016



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

کتاب توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - کد ۲۱۱۳۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۲	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۳	مجتبی صابر نژاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۴	منصور آران	هرمزگان
۴	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	زینب خضایی گنجی فر	شهر تهران
۵	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	میثم مردانی	قزوین
۶	سارا قجر	کردستان	۱۷	حسن وادی خیل	البرز
۷	آزاده دهقانیان	خراسان شمالی	۱۸	محمدصادق زارع	یزد
۸	اشرف رسولیان فر	البرز	۱۹	نگار ستار بروجنی	چهارمحال و بختیاری
۹	آیدا معینی	فارس	۲۰	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	نسرین چلونگریان	مرکزی	۲۱	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی
۱۱	محمدصادق زارع	یزد			