

مهارت‌های دستکاری، کنترلی یا دست ورزی

مهارت های دستکاری رابه دودسته مهارت های دستکاری درشت ومهارت دستکاری ریز تقسیم کرده اند.مهارت دستکاری درشت مانند گرفتن،پرتاب کردن و...

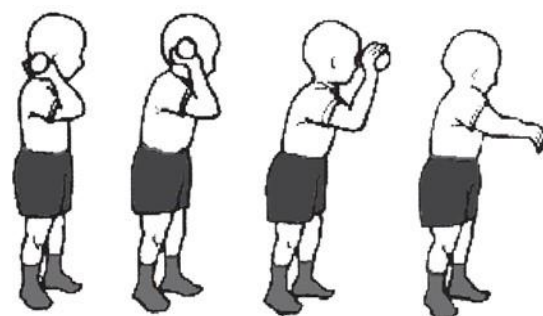
مهارت دستکاری ریز مانند اشاره کردن،نوشتن و...

پرتاب کردن.

پرتاب یکی از متداولترین الگوهای حرکتی دستکاری است که انواع مختلفی دارد. برای نمونه میتوان به پرتاب از بالای شانه با یک دست یا دو دست،^۶ پرتاب از پائین^۷ و پرتاب از پهلو^۸ اشاره کرد. از معمول ترین آنها پرتاب از بالای شانه با یک دست است

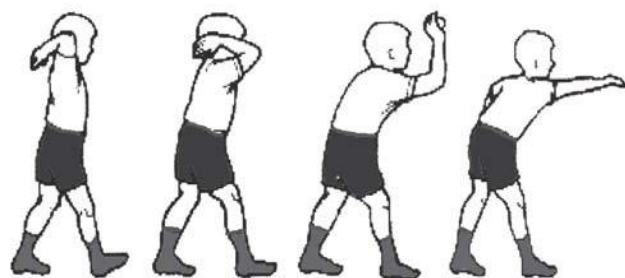
مرحله اولیه:

قرار دادن آرنج دست پرتاب در جلوی بدن و انجام حرکتی شبیه به هل دادن عمل دنبال کردن بهسمت جلو و پائین چرخش کم و محدود تنه در خلال عمل پرتاب جابه جایی اندک وزن بدن به عقب جهت حفظ تعادل پاها ثابت و بدون حرکت باقی میمانند نگاه به سمت پائین



مرحله تکاملی:

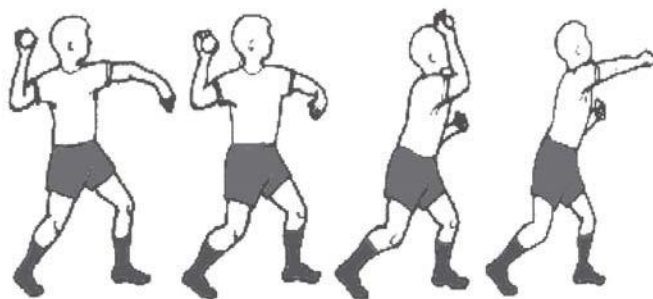
چرخش قوسی شکل دست به بالا و عقب در مرحله آمادگی نگهداری توپ در پشت سر حرکت بازوها به جلو در سطحی مایل و بالاتر از شانه ها، چرخش کلی بدن^۱ به عقب در خلال مرحله آمادگی و به جلو هنگام پرتاب برداشتن یک گام به جلو با پای موافق دست پرتاب انتقال وزن بدن به جلو هنگام پرتاب، خمیدگی تنه به جلو همراه با حرکت رو به جلوی دست



مرحله بالیده:

چرخش قوسی شکل دست به پائین و عقب در مرحله آمادگی ، بالا بردن آرنج دست مخالف جهت حفظ تعادل در مرحله آمادگی برداشتن گام به جلو با پای مخالف دست پرتاب در مرحله آمادگی ، انتقال وزن به پای عقب در مرحله آمادگی ، حرکت افقی بازو به سمت جلو، چرخش متمایز^۱ تنه و بخشهای مختلف اندام فوقانی به جلو هنگام پرتاب (به ترتیب لگن، بالاتنه، بازو و ساعد)، انتقال وزن به پای جلو هنگام پرتاب دنبال کردن حرکت با خم کردن مچ دست پس از رها کردن توپ، فرد پرتاب کننده، حرکات قسمتهای مختلف بدن را به ترتیب انجام میدهد و هر قسمت به -ترتیب در افزایش نیروی پرتاب شرکت میکند. ترتیب انجام عمل پرتاب ماهرانه معمولاً شامل مراحل زیر است:

یک گام به جلو و چرخش لگن ، چرخش قسمت بالای ستون فقرات و پرتاب بازو چرخش بازو به داخل و باز کردن ساعد رها کردن توپ دنبال کردن حرکت

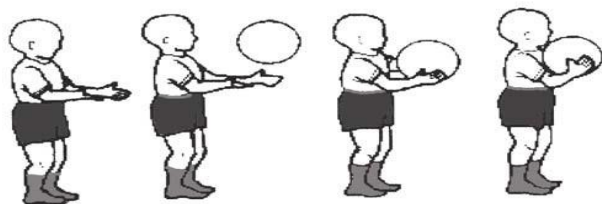


دریافت کردن.

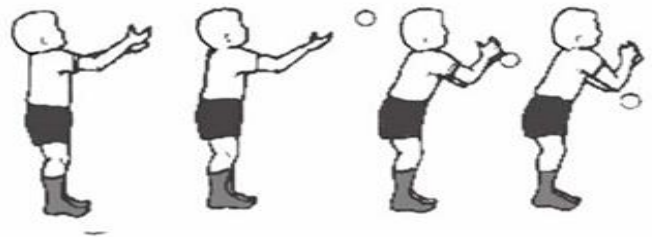
در مهارتهای دریافت کردن، اجرا کننده باید یک شیء متحرک را کنترل و تصاحب کند که رایج ترین آنها دریافت کردن با دستهاست. هدف از دریافت کردن حفظ مالکیت یک شیء پس از کنترل آن است. این مهارت به هماهنگی چشم و دست نیاز دارد. مراحل این مهارت در ادامه بیان میشود.

مرحله اولیه:

بستن چشمها، چرخش صورت به پهلو و قرار دادن بازوها به عنوان حفاظ در جلوی صورت دستها و اندامهای فوقانی در یک وضعیت سفت و خشک به سمت جلو کشیده میشوند به جای دریافت توپ با دستها، مهار توپ به کمک سینه حرکت محدود و اندک بدن قبل از دریافت ناتوانی و عدم هماهنگی در جهت دادن دستها به سمت توپ

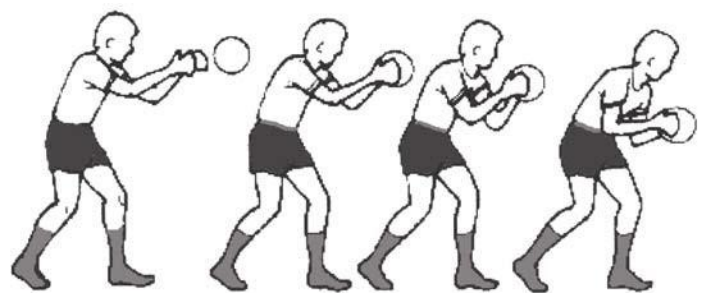


مرحله تکاملی: واکنش عمومی بستن چشمها در لحظه تماس کاهش مییابد کف دستها روبه روی یکدیگر قرار میگیرند بازوها در کنار بدن آویزان و آرنجها ۹۰ درجه خمیده هستند، عدم توانایی و موفقیت دریافت توپ با دستها و در نهایت کنترل توپ با بازوها



مرحله بالیده:

عدم وجود واکنشهای اجتنابی و ترس، دریافت توپ با دستها و جذب تدریجی نیرو با خم کردن مفاصل دستها حرکت هماهنگ دستها، پاها و تنه و حرکت بدن مطابق با مسیر توپ تنظیم فاصله دو دست و ارتفاع آنها با جهت حرکت، اندازه و ارتفاع توپ تعقیب مسیر توپ با نگاه

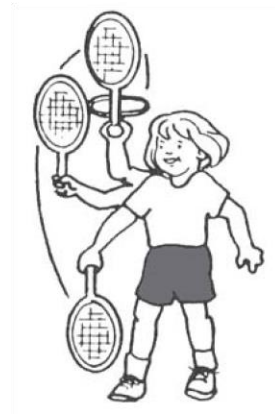


ضربه زدن با دست

الگوی ضربه با دست در اکثر فعالیتهای ورزشی مشاهده میشود. این الگو را میتوان با وسیله یا بدون وسیله با یک دست یا دو دست از پهلوی، بالا و پائین اجرا کرد. ضمناً این مهارت را میتوان با وسایل مختلفی نظیر راکت، چوبدستی گلف و چوب بیسبال انجام داد. در اینجا ضربه های با دست از کنار بدن و با استفاده از یک وسیله در دست مورد توجه است. با توجه به شواهد موجود در این زمینه معمولاً پسران اجرای بهتری در ضربه زدن نسبت به دختران دارند. تحقیقات اندک و محدودی در رابطه با مشاهده و ارزیابی الگوهای حرکتی ضربه زدن با دست با یک وسیله در کودکان انجام شده است که بر اساس نتایج آنها، مراحل رشد آن در ادامه بیان شده است.

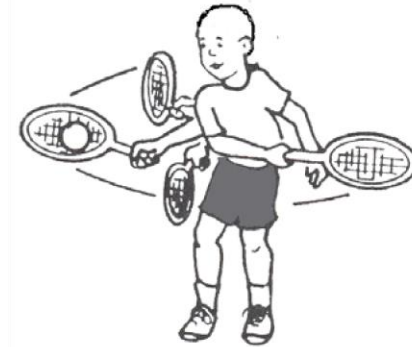
الف) مرحله اولیه:

مشابه پرتاب از بالای شانه، حرکت محدود به باز کردن مفصل آرنج است پاها ثابت هستند و در جهت روبروی توپ قرار دارند تنه به سمت جهت پرتاب توپ قرار دارد آرنجها کاملاً خمیده هستند. عدم چرخش تنه در مرحله آمادگی و ضربه حرکت راکت از بالا به سمت پائین در صفحه عمودی



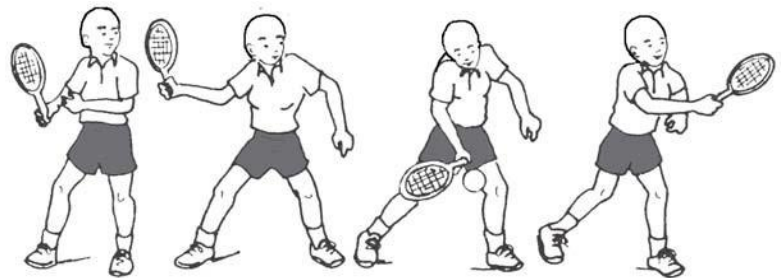
(ب) مرحله تکاملی:

چرخش جانبی تنه در مرحله آمادگی انتقال وزن بدن به جلو قبل از ضربه چرخش کلی و همزمان لگن و تنه در هنگام ضربه حرکت بازوها و راکت در صفحه‌های مایل (در کنار و پائین بدن) خمیدگی آرنجها در یک زاویه حاده اندک



(ج) مرحله بالیده:

چرخش جانبی تنه در پیشبینی با توپ پرتاب شده برداشت یک گام به جلو، انتقال وزن بدن به پای عقب در مرحله آمادگی چرخش متمایز تنه و بخشهای مختلف اندام فوقانی به جلو هنگام ضربه (به ترتیب لگن، بالاتنه، بازو و ساعد) انتقال وزن از پای عقب به جلو هنگام ضربه، تاب دادن دست در دامنه کامل حرکت در یک سطح افقی و باز کردن مفصل آرنج قبل از ضربه دنبال کردن حرکت با بالا بردن دست و راکت به سمت شانه مخالف



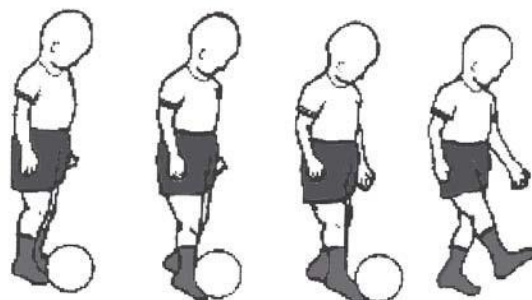
۳. ضربه زدن با پا به توپ ثابت

یکی از شکلهای ضربه زدن با پا، ضربه با پا به توپ ثابت و ساکن است. مسیر مورد نظر توپ و ارتفاع توپ در هنگام ضربه، از عوامل مؤثر و تأثیرگذار در انواع ضربه های پا هستند. با توجه به شواهد موجود در این زمینه پسران در تمام سنین اجرای بهتری در این مهارت نسبت به دختران دارند.

تحقیقات برخی محققان در رابطه با اجرای مهارت ضربه زدن با پا به یک توپ با شیء ثابت و ساکن منجر به ارائه مراحل رشدی آن در ادامه بحث خواهد بود

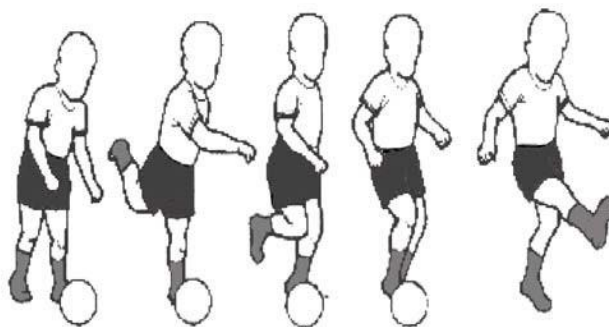
الف) مرحله اولیه:

حرکات محدود در انجام عمل ضربه با پا حفظ بالاتنه به صورت قائم استفاده از دستها برای حفظ تعادل در کنار بدن بدون برداشتن گام با پای اتکاء و عدم چرخش تنه پای ضربه زننده فقط توپ را به جلو هل میدهد زانوی پای ضربه زننده به توپ در لحظه ضربه، خمیده است محدودیت حرکت پای ضربه در تاب به عقب عقب کشیدن پای ضربه بلافاصله پس از تماس و عدم دنبال کردن حرکت



ب) مرحله تکاملی:

برداشتن یک یا چند گام بهطرف توپ قبل از ضربه قرار دادن پای ضربه در وضعیت خمیده و عقب قبل از ضربه کم و محدود بودن حرکت تاب دادن پای ضربه قبل از ضربه زانوی پای ضربه در لحظه تماس با توپ خمیده است. محدودیت عمل دنبال کردن در حرکت رو به جلو زانو



مرحله بالیده:

دورخیز و نزدیک شدن به توپ با دویدن یا گام بلند دامنه حرکتی زیاد مفاصل پای ضربه در مرحله آمادگی، ضربه و دنبال کردن حرکت استفاده از چرخش تنه برای استفاده از حداکثر دامنه حرکت خمیدگی جزئی پای اتکاء در زمان ضربه حرکت دستها در جهت مخالف حرکت پاها، عمل دنبال کردن حرکت تا حدی که گاهی فرد روی پنجه پای اتکاء قرار گرفته یا پای ا تکاء از زمین جدا میشود.

