



۳- در الگوی پیشرفته پرتاب کردن کدامیک از مراحل زیر زودتر اتفاق می افتد؟  
الف) چرخش تنه  
ب) حرکت دست  
ج) گام برداشتن به جلو  
د) استمرار حرکت

۴- الگویی را که کودکان برای پرتاب کردن توپ انتخاب می کنند بستگی به چه عواملی دارد؟  
الف) سن، قدرت، جنس  
ب) سن، قد، اندازه توپ  
ج) جنس، اندازه توپ، قدرت  
د) جنس، قدرت، قد



۵- آقای فردریک چه ویژگی را در پرتاب کردن کودکان ۵/۳ تا ۵/۵ سال سفید پوست و سیاه پوست بررسی کرد که در نهایت متوجه شد با افزایش سن عملکردها بهتر می‌شود؟

- الف) دقت پرتاب
- ب) مسافت پرتاب
- ج) عمل پرتاب
- د) شکل پرتاب

۶- در ارزیابی الگوی پرتاب کردن کودکان توسط «رایان» و همکاران که نتیجه گرفتند پسران عملکرد قابل ملاحظه‌تری نسبت به دختران دارند ملاک ارزیابی پرتاب چه متغیری بود؟

- الف) شکل پرتاب
- ب) مسافت پرتاب
- ج) عمل پرتاب
- د) شکل پرتاب



۷- کدامیک از گزینه‌های زیر جزء اصول مکانیکی مهارت پرتاب کردن می‌باشد؟  
الف) هنگامی که برای پرتاب به توپ نیرو وارد می‌شود لازم است یک یا دو پا به زمین تماس داشته باشد.

ب) اثرات نیروی پرتاب بستگی به محل و اندازه توپ و قدرت عضلانی دارد.

ج) چرخش در توپ هنگام پرتاب پایداری توپ را کمتر می‌کند.

د) در توالی حرکت پرتاب مکث بین مراحل حرکت باعث افزایش نیرو می‌شود.

۸- در شکل تکاملی مهارت پرتاب کردن توپ از پایین نیروی لازم برای پرتاب به مسافت بیشتر از چه طریقی ایجاد می‌شود؟

الف) چرخش بیشتر تنه به عقب

ب) خم کردن بیشتر آرنج‌ها

ج) چرخش بیشتر شانه به عقب

د) افزایش طول گام



۹- یکی از اصول مکانیکی مهارت پرتاب کردن «نیروی پرتاب» است. اثرات نیروی پرتاب بستگی به محل و ..... دارد. برای بدست آوردن مسافت بیشتر در مرحله پرتاب باید نیروی پرتاب به ..... توپ وارد شود.

الف) اندازه توپ، مرکز ثقل

ب) جهت کار برد نیرو، قسمت داخلی

ج) اندازه توپ، قسمت داخلی

د) جهت کاربرد نیرو، مرکز ثقل

۱۰- خم شدن بالا تنه به جلو و نبودن هیچگونه چرخش در بدن هنگام پرتاب کردن در کودکان چه سنی مشاهده می‌شود؟

الف) ۲ و ۳ ساله

ب) ۳ و ۵ ساله

ج) ۴ و ۵ ساله

د) ۵ و ۶ ساله



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور



پاسخ خودآزمایی فصل هفتم

۱- گزینه الف

۲- گزینه الف

۳- گزینه ج

۴- گزینه ب

۵- گزینه الف

۶- گزینه

۷- گزینه الف

۸- گزینه د

۹- گزینه د

۱۰- گزینه الف

time management

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور

# فصل هشتم



## رشد و تکامل مهارت گرفتن

time management

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



## هدفهای رفتاری :

۱. مهارت ( گرفتن ) را تعریف کنید .
۲. کیفیت رشد و تکامل مهارت گرفتن را توضیح دهید .
۳. چهار مرحله گرفتن را ، که سی فلت و واجل وراسکلین پیشنهاد کرده اند ، شرح دهید .
۴. الگوی پیشرفته حرکات در عمل گرفتن را توضیح دهید .
۵. منظور از ( گرفتن یک مهارت جذب نیرو است ) را تحلیل کنید
۶. اصول مکانیکی پایه را در عمل گرفتن شرح دهید .
۷. شکل گرفتن را تجزیه و تحلیل کنید .



## ➤ تعریف گرفتن:

زمانی که دست‌ها و بخش‌های دیگر بدن برای کنترل یا توقف توپ یا شیء بکار می‌رود آن مهارت اساسی گرفتن است.

### گرفتن :

- (۱) پیشرفته‌ترین شکل در طبقه مهارتی است.
- (۲) این مهارت در مقایسه با سایر حرکات آهسته‌تر پیشرفت می‌کند.
- (۳) گرفتن احتمالاً در دو یا سه سالگی آغاز می‌شود.





## ➤ متغیرهای مؤثر در اندازه‌گیری گرفتن

- ۱- اندازه توپ
- ۲- فاصله توپی که به طرف دریافت کننده ارسال می‌شود.
- ۳- روش پرتاب
- ۴- جهت توپ
- ۵- سرعت توپ
- ۶- تغییراتی که در مرحله قبل از گرفتن لازم است
- ۷- عمل بازوی گیرنده توپ
- ۸- عوامل ادراکی و حسی



➤ اولین تجربه کودک در گرفتن باز کردن ساق پاها به طرفین و حبس کردن توپی که به آرامی به طرف او در حالت نشسته غلتانده می‌شود.

ویژگی‌های مرحله تکاملی گرفتن

- (۱) حبس کردن توپ
- (۲) چرخاندن سر به یک طرف
- (۳) خم شدن تنه به عقب
- (۴) بستن چشم‌ها



## ➤ روند تکاملی مهارت گرفتن:

ابتدا کودک دستهایش را جلوی تنه قرار می‌دهد و در آنها یک گودی برای توپ ایجاد می‌کند. در این حالت اگر توپ آهسته و به طور دقیق و از فاصله کم انداخته شود درون گودی دست او قرار می‌گیرد. گرفتن کودک بتدریج به بدن و بازوهایش وابسته می‌شود. سرانجام با بکار بردن انحصاری دستها مهارت گرفتن کامل می‌شود.



## ➤ مراحل رشد و تکامل مهارت گرفتن

### (۱) مرحله اول:

کودک با آرنج‌های باز شده و کف دست به طرف بالا بازوهایش را به طور مستقیم در جلوی خودش نگه می‌دارد.

### (۲) مرحله دوم:

کودک با بازوهای قرارگرفته در جلوی بدن برای دریافت توپ آماده می‌شود سپس آرنج‌ها باز و به آرامی خم می‌شوند و توپ را در بالای بازو حرکت حلقه زدن را ایجاد می‌کنند.



### ۳) مرحله سوم:

کودک با بازو‌هایی که کمی از شانه خم و به طرف جلو باز می‌شوند برای گرفتن آماده می‌شود که طبق یکی از الگوهای زیر انجام می‌شود.

الف) اولین نقطه برخورد کودک با توپ چانه اوست که کودک برای نگهداری بهتر توپ از چانه، دست‌ها و بازو‌هایش استفاده می‌کند.

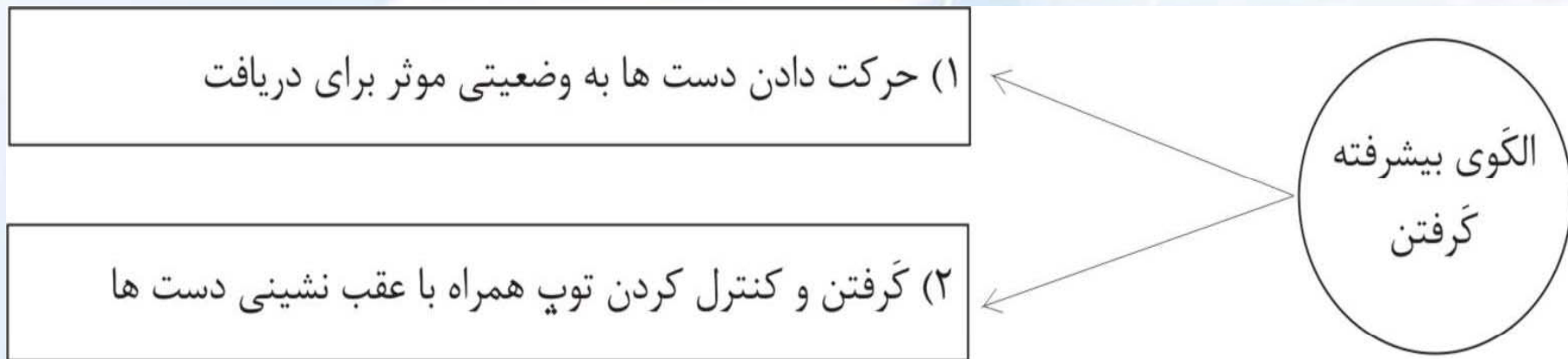
ب) کودک برای گرفتن توپ با دست‌هایش تلاش می‌کند.

### ۴) مرحله چهارم:

کودک با خم کردن آرنج‌ها و آوردن بازوها به جلو محور پیشانی برای گرفتن توپ آماده می‌شود

### ۵) مرحله پنجم:

اختصاصات حرکتی این مرحله شبیه مرحله چهارم است مضاف بر اینکه کودک در این مرحله برای دریافت توپ وضعیت ثابت خود را تغییر می‌دهد.



## ➤ اصول مکانیکی در مهارت گرفتن

- ۱) گام بلند برداشتن در مسیر جلو روندهی توپ، پایداری بدن را افزایش می‌دهد.
- ۲) کشیدن شیء به طرف بدن بوسیله افزودن زمان و مسافت و هدر دادن نیروی توپ سرعت شیء را کاهش می‌دهد این اصل را **اصل نرم کنندگی یا جذب نیرو** می‌نامند.



### خودآزمایی فصل هشتم

۱- کدام یک از متغیرهای زیر در اندازه‌گیری مهارت گرفتن دخالت ندارد؟

الف) اندازه توپ

ب) سرعت توپ

ج) روش پرتاب

د) زاویه توپ

۲- کشیدن توپ به طرف بدن بوسیله افزودن زمان و مسافت و هدر دادن نیروی توپ، سرعت را کاهش می‌دهد. این اصل را ..... گویند.

الف) اصل نرم‌کنندگی

ب) اصل ناپایداری

ج) اصل نیرو

د) اصل کم‌کردن شتاب



۳- مهارت گرفتن درگیرندگان ماهر شامل یک مرحله عقب نشینی است که درست قبل از لحظه تماس آغاز می‌شود. غالباً عقب‌نشینی در مفاصل . . . . . و آرنج اتفاق می‌افتد.

الف) زانو

ب) ستون فقرات

ج) کمر بند شانه‌ای

د) مچ پا

۴- در بین مراحل زیر پیشرفته‌ترین مرحله برای مهارت گرفتن کدام است؟

الف) کودک در این مرحله برای دریافت توپ وضعیت ثابت خود را تغییر می‌دهد.

ب) کودک با خم کردن آرنج‌ها و آوردن بازوها به جلوی محور پیشانی برای گرفتن آماده می‌شود.

ج) کودک با بازو‌هایی که کمی از شانه خم و به طرف جلو باز می‌شوند برای گرفتن آماده می‌شود.

د) کودک با آرنج‌های باز شده و کف دست به طرف بالا بازو‌هایش را به طور مستقیم در جلو نگه می‌دارد.





۵- در مهارت پیشرفته گرفتن گام برداشتن در مسیر جلو روندهی توپ چه مزیتی ایجاد می‌کند؟

الف) پایداری بدن را افزایش می‌دهد.

ب) نیروی توپ را کاهش می‌دهد.

ج) سرعت توپ را کاهش می‌دهد.

د) نیروی حرکت آنی را کاهش می‌دهد.

۶- مهارت . . . . . نسبت به سایر حرکات آهسته‌تر پیشرفت می‌کند.

الف) دویدن

ب) گرفتن

ج) ضربه زدن با دست

د) ضربه زدن با پا



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور

۷- کدامیک از گزینه‌های زیر در مراحل ابتدایی گرفتن مشاهده نمی‌شود؟

الف) بستن چشم‌ها

ب) گام برداشتن

ج) تمایل تنه به عقب

د) چرخاندن سر به یک طرف

**پاسخ خودآزمایی فصل هشتم**

۱- گزینه د

۲- گزینه الف

۳- گزینه ج

۴- گزینه الف

۵- گزینه

۶- گزینه ب

۷- گزینه ب



time management

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور

# فصل نهم

## سه‌ت‌ ضربیه زدن با دست

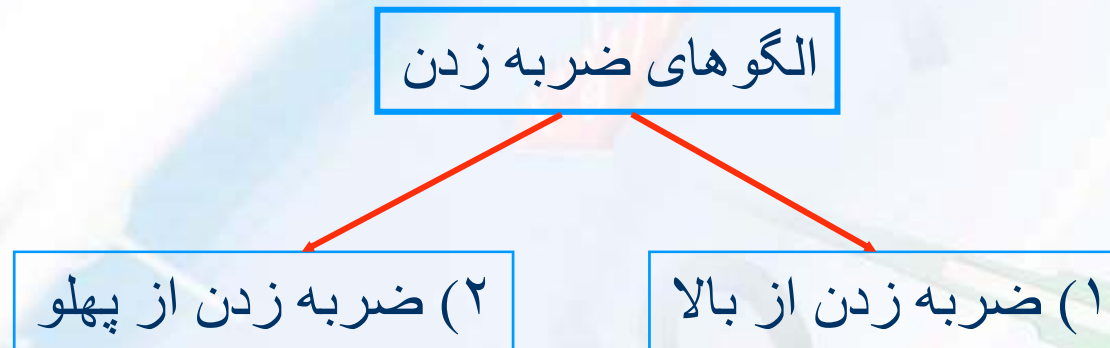


## هدفهای رفتاری :

۱. الگوی ضربه زدن را تعریف کنید .
۲. عملکرد کودکان در ضربه زدن با ذکر نتایج جانسون و هانسن
۳. عوامل ادراکی و بینایی مربوط به عملکرد ضربه زدن
۴. شکل تکامل مهارت ضربه زدن
۵. الگوی پیشرفته مهارت ضربه زدن
۶. شکل ضربه زدن با دست را تجزیه و تحلیل کنید .
۷. مهارتهای حرکتی را در ضربه زدن با دست به نمایش گذارید .

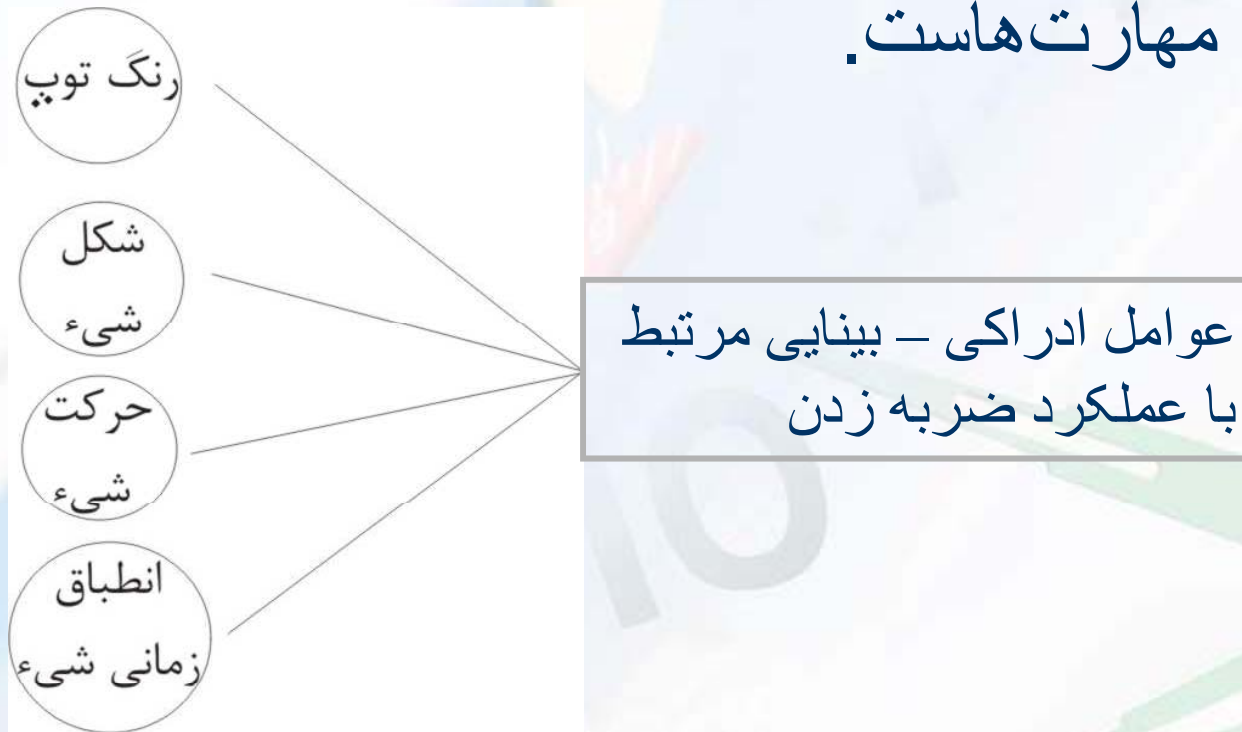


❖ تعریف ضربه زدن با دست: ضربه زدن مرکب است از عمل نوسان و عمل ضربه زدن به يك شيء





اطلاعات کمی از مهارت ضربه زدن در دست است و علت آن قابلیت اندازه گیری کمتر این مهارت نسبت به سایر مهارت ها است.





➤ ابتدایی‌ترین شکل مهارت ضربه‌زدن از يك حرکت ضربه از بالا مشتق می‌شود که در محور قدامی - خلفی رخ می‌دهد.

←

### مراحل تکاملی حرکات پا در ضربه زدن با دست

- (۱) ابتدا وضعیت پاها ثابت است.
- (۲) سپس با الگوی «بازو - ساق همسو» گام برداشتن به جلو آغاز می‌شود.
- (۳) سرانجام الگوی «بازو - ساق ناهمسو» اتفاق می‌افتد.



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور



time management

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور





❖ الگوی اولیه ضربه از پهلو با عمل بازو آغاز می‌شود و چرخش در ستون فقرات به صورت محدود ادامه می‌یابد.

در الگوی تکاملی ضربه از بالا تنه به سمت جلو خم می‌شود و بازوها باز می‌شوند. پاها در امتداد همدیگر قرار دارند.



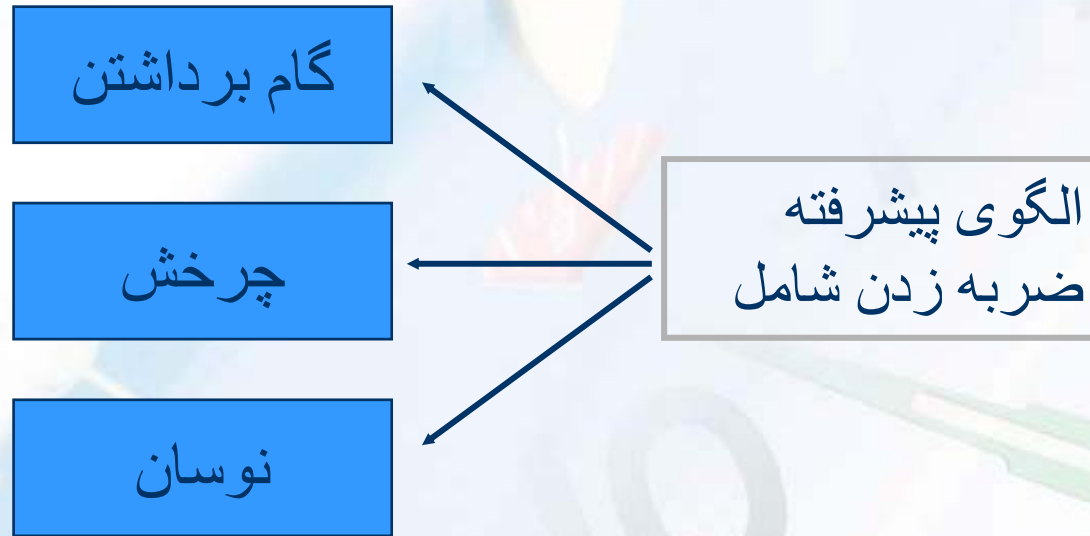
## ❖ مراحل تکاملی ضربه زدن از پهلوی:

- ۱) گام زدن به جلو بیشتر می شود و یک جابجایی وزن به جلو آغاز می گردد.
- ۲) با افزایش دامنه‌ی حرکت در مفاصل، آزادی بیشتری در نوسان بوجود می آید.
- ۳) در نوسان تقدم چرخش تنه و خاصره از عمل بازوها آشکار تر است.
- ۴) در خلال نوسان، جمع نکردن مچ مشخص تر می شود.



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور





## ❖ توصیف مراحل پیشرفته ضربه زدن:

۱. زمانی که شانه‌ها و بازوها در جهت مخالف جمع می‌شوند وزن بدن در جهت ضربه جابجا می‌شود.
۲. خاصره و ستون فقرات در یک توالی سریع در جهتی مشابه جهت وزن بدن به چرخش در می‌آید.
۳. بازوها به طور متوالی و نزدیک به یکدیگر حرکات چرخشی به اطراف و به طرف جلو نوسان می‌کنند.



## خودآزمایی فصل نهم

۱- اولین مرحله در الگوی پیشرفته مهارت ضربه زدن با دست کدام است؟

الف) گام برداشتن

ب) نوسان دادن

ج) چرخش

د) عمل بازو

۲- در تحقیقی که آقای مورن برای بررسی عملکرد ضربه زدن با دست انجام داده کدامیک از عوامل ادراکی - بینایی را مدنظر قرار داد.

الف) اندازه توپ

ب) انطباق زمانی

ج) رنگ توپ

د) سرعت توپ



۳- در الگوی پیشرفته ضربه زدن با دست توالی اساسی شامل چه بخش‌هایی است؟

الف) چرخش - گام برداشتن - ضربه زدن

ب) گام برداشتن - چرخش - نوسان دادن

ج) چرخش - نوسان دادن - ضربه زدن

د) گام برداشتن - نوسان دادن - چرخش

۴- نتیجه تحقیق آقای جانسون در مهارت ضربه زدن با دست بین کودکان کلاس‌های اول و دوم چه بود؟

الف) پسران کلاس‌های اول و دوم در مقایسه با دختران طور قابل ملاحظه‌ای برتری دارند.

ب) نمره میانگین آزمون ضربه‌زدن در دو گروه سنی مشابه است.

ج) دختران کلاس‌های اول و دوم دارای میانگین بالاتری از پسران هستند.

د) نمره میانگین آزمون ضربه‌زدن به انطباق زمانی با عملکرد ضربه زدن بستگی دارد.



- ۵- ابتدایی‌ترین شکل مهارت ضربه‌زدن با دست چیست؟
- (الف) ضربه از بالا که در محور قدامی - خلفی رخ می‌دهد.
- (ب) ضربه از پهلو که در محور افقی رخ می‌دهد.
- (ج) الگوی ضربه زدن از پایین که بوسیله‌ی هل دادن رخ می‌دهد.
- (د) الگوی ضربه زدن چرخشی که با چرخش لگن خاصره رخ می‌دهد.
- ۶- چرا در مهارت ضربه زدن با دست از عملکردهای کودکان اطلاعات اندکی در دست است؟

- (الف) پیشرفت نسبتاً آرام در الگوی ضربه زدن
- (ب) مشخص نبودن کیفیت الگوی حرکتی در ضربه زدن
- (ج) قابلیت اندازه‌گیری کمتر نسبت به سایر مهارت‌ها
- (د) درگیر بودن برخی از عوامل ادراکی و بینایی در ضربه زدن



۷- کدامیک از گزینه‌های زیر جزء عوامل ادراکی - بینایی مؤثر در مهارت ضربه زدن نیست؟

الف) رنگ توپ

ب) شکل شی

ج) اندازه توپ

د) انطباق زمانی شیء

۸- عوامل مثل شکل شیء به حرکت شیء و انطباق زمانی شیء از جمله عوامل ..... هستند که با عملکرد ضربه زدن با دست مرتبطند.

الف) حسی - شناختی

ب) بنیادی - شناختی

ج) ادراکی - بینایی

د) شناختی - بنیادی