

به نام خداوند بخشنده مهربان

رشد حرکتی در طول عمر

(ویراست هفتم - ۲۰۱۶)

کارل پی. گابارد

مترجمان:

دکتر محمود شیخ

دانشیار دانشگاه تهران

ایوب هاشمی

شیما داوده

سعید رضایی

راضیه خان محمدی

سرشناسه	: گابارد، کارل، ۱۹۴۸ - م. Gabbard, Carl
عنوان و نام پدیدآور	: رشد حرکتی در طول عمر (ویراست هفتم ۲۰۱۶) / کارل پی گابارد؛ مترجمان محمود شیخ. [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۵۱۹ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی:	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Lifelong motor development, 7th ed, 2018
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: رشد انسان (زیست‌شناسی) Human growth
موضوع	: مهارت‌های حرکتی Motor ability
موضوع	: ادراک Perception
موضوع	: کودکان - رشد Child development
شناسه افزوده	: شیخ، محمود، ۱۳۳۶ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ QP۳۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۶۶۰۰۳

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

رشد حرکتی در طول عمر

کارل پی. گابارد

مترجمان: دکتر محمود شیخ، ایوب هاشمی، شیما داوده، سعید رضایی، راضیه خان‌محمدی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»



برای دانشجویان

بار دیگر، من می‌خواهم در این بخش ویژه شما را راهنمایی کنم، زیرا نمی‌خواهم که همه دانشجویان در درک و فهم مطالب گیج شوند. ویرایش هفتم رشد حرکتی در طول عمر، مطالعه و بررسی یکی از موضوعات جذاب و مربوطه است که شما با آن مواجه خواهید شد. چه چیزی می‌تواند جالب‌تر از فهمیدن این نکته باشد که چگونه ما در طول عمر رشد و تغییر می‌کنیم. نگاهی به عقب و شاید جذاب‌تر، نگاهی به روزهای آینده. کتاب حاضر یک پنجره به پویایی یکی از طبیعی‌ترین، شادترین و مهمترین رفتارهای حرکتی است. شما در حال برنامه‌ریزی برای شروع یک سفر جذاب از طریق مطالعه رفتار حرکتی و ماشین شگفت‌انگیزی هستید که آن را از ابتدای تولد تا بزرگسالی کنترل می‌کند. اجازه دهید سفر در طول عمر را شروع کنیم.

کارل گابارد



مقدمه مؤلفان

ویرایش هفتم رشد حرکتی در طول عمر، شامل جامع‌ترین متون مبتنی بر تحقیقات صورت گرفته است. دیدگاه‌های رشدی چارچوب منحصر به فردی برای مطالعه تغییر در نمو و رفتار حرکتی در طول عمر فراهم می‌کنند. رشد حرکتی در طول عمر، مطالعه حرکت‌های هماهنگ و فرایندهایی است که ادراک و عمل را برجسته می‌کنند. با استفاده از این رویکرد، دانشجویان اطلاعاتی از دیدگاه‌های مختلف ارائه می‌دهند که از آن می‌توان در درک مفاهیم گسترده‌ای از رشد کمک گرفت. دیدگاه‌های رشدی بیان می‌کند که رشد محصول فرایندهای تعاملی پویا بین عوامل فردی و محیطی است. این دیدگاه‌ها شامل دیدگاه زیست-محیطی گیبسون، دیدگاه سیستم‌های پویا، مدل محدودیت‌ها و دیدگاه محیطی است. همه این موارد به یکی از زمینه‌های مطالعه رشد حرکتی و علوم اعصاب شناختی تبدیل شده‌اند. علاوه بر این، این نسخه از کتاب رشد حرکتی عمیقاً با جنبه‌های کاربردی رشد حرکتی و نحوه استفاده از آن در زمینه‌های شغلی انتخاب شده (به عنوان مثال، فیزیوتراپی، معلمی، مربیگری و پزشکی)، مرتبط است. ما همچنین بیان می‌کنیم که علاوه بر توجه به فراهم کردن اطلاعات مهم برای مدارس و آموزش و پرورش (به ویژه از نظر پزشکی)، اهداف همه فصول با شایستگی‌های رشد حرکتی منتشر شده توسط انجمن سلامت و تربیت بدنی (SHAPE)، مطابقت دارد.

چه مطالبی در ویرایش هفتم، جدید هستند.

خوانندگان این کتاب از انواع مطالب و ویژگی‌های جدید در ویرایش هفتم بهره‌مند خواهند شد، از جمله:

- متن ساده‌تر بیان شده است تا اطلاعات را به صورت مختصر ارائه دهد. این موضوع به ویژه در رابطه با رویکردهای علمی و نظریاتی است که تغییرات رشدی را در نمو جسمانی و فرایندهای ادراک و عمل توضیح می‌دهد.
- در مورد این سؤالات فکر کنید (جعبه‌های حاشیه‌ای) که علم و جنبه‌های کاربردی محتوا را مطرح می‌کنند، بسیاری از معیارهای «محدودیت» معاصر را در نظر می‌گیرند.
- تمرکز بر نشانه‌های تغییر (جعبه) نیز در حاشیه یافت می‌شود. اینها مضامین اصلی مطالعه تغییر در رشد حرکتی انسان را با تأکید بر تأثیرات قابل توجه تغییر می‌دهند.

- **جدید!** WebLink در حاشیه مجاور بحث مربوطه است. این مورد اطلاعات و تصاویر ویدئویی را گسترش می‌دهد. علاوه بر این، WebLink دسترسی به اطلاعات را به عنوان تغییر می‌دهد. با این ویژگی جدید فیلم‌هایی از رفتار حرکتی در طول عمر، از جمله دسترسی به مهارت‌های حرکتی پایه برای مشاهده و تجزیه و تحلیل در دسترس قرار می‌گیرد.
- **جدید!** اطلاعات مربوط به جمعیت خاص و کاربرد آن در متن با یک فصل جدید رفتار حرکتی غیرمتعارف گسترش یافته است. این بخش شامل رفتارهای غیر معمول است که اغلب با جمعیت خاص مشخص می‌شود.
- **جدید!** ابزارهای ارزیابی رشدی جدید به روز شده و از جمله TGMD-3 و BMAT برای جمعیت‌های مسن‌تر ارائه شده است.
- **جدید!** آخرین اطلاعات مربوط به الگوهای فعالیت بدنی، چاقی و آمار آمادگی جسمانی. WebLink برای به روز رسانی‌ها به عنوان گزارش‌های جدید ایجاد می‌شود.
- تمرکز گسترده بر ویژگی‌های برنامه‌های کاربردی مسائل دنیای واقعی و مشاهدات عملی مرتبط با حرفه‌ای آینده (مثلاً تصادفات، چاقی، هورمون‌ها، اکتشافات تحقیقاتی جدید).
- **جدید!** یکی از اهداف اصلی این ویرایش، گسترش تعداد فعالیت‌های آموزشی در با ارتباط با فرصت‌های شغلی احتمالی، یعنی دبیری، فیزیوتراپی، مربیگری و پزشکی بود. فعالیت‌های یادگیری و آموزشی در انتهای هر فصل و فعالیت‌های یادگیری تکمیلی در وب سایت Pointing Point مشاهده می‌شود.
- این ویرایش از کتاب رشد حرکتی در طول عمر به <http://thepoint.lww.com/> the Point، gateway دسترسی دارد. این ویژگی یکی از بهترین‌ها در صنعت و منابع آموزشی است که حاوی دستورالعمل‌های به روز شده برای دوره‌های رشد، یک طرح درس، اهداف فصل و بخش‌های کلیدی است. همچنین این ویرایش شامل بخش فکر کنید، تمرکز بر تغییرات، نمونه سؤالات و پاسخ است. همچنین با ارائه یک پاورپوینت کلی، نکات جامع و کامل فصل را با ارائه کلید واژه و تصاویر مرتبط با متن ارائه می‌دهد.

سازماندهی کتاب حاضر

رشد حرکتی در طول عمر یک رویکرد موضوعی و زمانی به مطالعه رشد حرکتی انسان ارائه می‌دهد. اگرچه استدلال‌های خوب برای استفاده از هر دو روش به طور کامل وجود دارد، هدف این است که دیدگاه چند بعدی از تغییر برای خواننده و دانشجویان فراهم آورد. بخش‌های موضوعی یک احساس غنی برای تعامل بین فرایندهای رشد حرکتی در طول عمر را ارائه می‌دهند. از سوی دیگر، مفهوم

رشد حرکتی در طول عمر همراه با یک چارچوب برای مطالعه و تهیه رویدادهای مهم و اساسی، ضروری است. کتاب حاضر چنین چارچوب رشدی را فراهم می‌کند. سازمان اساسی ویرایش حاضر، متفاوت از نسخه قبلی نیست. برای اولین بار به طور خلاصه رشد حرکتی در طول عمر به شش بخش تقسیم می‌شود. بخش اول شامل یک فصل واحد است که یک مروری اجمالی در ارتباط با رشد حرکتی انسان را با تأکید بر اصول اولیه، شرایط، مسائل و رویکردهای نظری ارائه می‌دهد. این فصل همچنین یک مدل مرحله‌ای از رفتار حرکتی را به عنوان چارچوبی برای مطالب ارائه شده در بخش چهارم، «رفتار حرکتی در طول عمر» فراهم می‌آورد. بخش دوم به بحث‌های موضعی در ارتباط با نمو بیولوژیکی و رشد اختصاص داده شده است. فصل ۲، ۳ و ۴ اطلاعاتی در مورد ویژگی‌های وراثت، عصبی و جسمانی مختلف ارائه می‌دهد که همراه با تجربه، مبنایی برای رفتار حرکتی در طول عمر را تشکیل می‌دهد. فصل ۵ با عوامل و شرایطی که ممکن است بر روند رشد و نمو بیولوژیکی تأثیر بگذارد، مورد بررسی قرار می‌گیرد. فصل‌ها ۶ و ۷ (بخش سوم) مباحث جامع و موضعی در مورد رشد ادراکی در طول عمر و ویژگی‌های پردازش اطلاعات شامل آخرین نظریه‌های اداک - عمل را ارائه می‌دهند. بخش چهارم (فصل هشت تا یازده) با توصیف ویژگی‌های رفتار حرکتی در طول عمر با مدل مرحله‌ای آغاز می‌شود (فصل ۸). در ادامه با رفتار حرکتی در کودکی اولیه (فصل ۹)، رفتار حرکتی در کودکی ثانویه و نوجوانی (فصل ۱۰)، رفتار حرکتی در طول بزرگسالی، ویژگی جهش رشدی، کهنسالی و پسرفت (فصل ۱۱) ادامه می‌یابد. در نهایت فصل ۱۲ (جدید) رفتارهای حرکتی غیر معمولی مرتبط با جمعیت خاص را توصیف می‌کند. بخش پنجم (فصل ۱۳) دیدگاه گسترده‌ای در مورد تنوع تکنیک‌های ارزیابی رشد ارائه می‌دهد و ملاحظات انتخاب و اجرای طیف وسیعی از ابزارهای ارزیابی را مورد بحث قرار می‌دهد. بخش ششم (فصل چهاردهم) بحث در مورد تأثیر و اهمیت عوامل فرهنگی اجتماعی بر رشد حرکتی را از دیدگاه طول عمر نشان می‌دهد.

تشکر و قدردانی

ویرایش هفتم رشد حرکتی در طول عمر نتیجه تلاش و همت بسیاری است. من از تلاش‌های مداوم و سختگیرانه جامعه علمی در ارائه پایگاه دانش سپاسگزارم. بخش عمده‌ای از الهام و انگیزه بنده برای ایجاد ویرایش هفتم این کتاب از نظرات کاربران فعلی، همکاران و دانشجویان است. از نظرات زیر تشکر می‌کنم: مایک بامن، دانشگاه هانتینگتون؛ آلبرتی کوردوا، دانشگاه تگزاس؛ جنیفر جورککی، دانشگاه ایالت کنت؛ آدام کینگ، دانشگاه ایالتی رومان؛ یوهوالی، دانشگاه ممفیس؛ جرارد لیونز، دانشگاه ایالتی آیداهو، دانشگاه بتونه-کوکمن؛ تیموتی ساویکی، کالج کانسیوس؛ و سارا وینگر، دانشگاه ایالتی لوئیزیانا. در این ویرایش، من همچنین تشکر ویژه‌ای از کارکنان Wolters Kluwer، به

خصوص مایکل نوبل، جان لارکین و شانا کلیی جهت حمایت و تعهد خود در ساخت این ویرایش به عنوان بهترین متن در رشد حرکتی در طول عمر، دارم. سرانجام، این نسخه به تمام دانشجویان گذشته و حال اختصاص داده شده است که همچنان به تمایل من برای کمک به این زمینه هیجان انگیز مطالعه ادامه می دهند.

فهرست مطالب

۳	برای دانشجویان
۵	مقدمه مؤلفان

بخش اول: مرور اجمالی بر رشد حرکتی در طول عمر

۱۵	فصل ۱: مقدمه‌ای بر دیدگاه‌های رشد حرکتی
----	---

مگنتوانسفالوگرافی ۳۶	تعیین کننده‌های اصلی رفتار حرکتی ۱۹
طیف‌نگاری کارکردی مادون قرمز نزدیک ۳۷	واژه‌شناسی کلی ۱۹
تحریک مغناطیسی فراجمه‌ای ۳۷	مشاهدات مهم (فرضیه‌ها) در مورد رشد ۲۲
دیدگاه‌های نظری ۳۷	دوره‌های رشدی در طول عمر ۲۶
دیدگاه‌های رشدی ۳۹	پیش از تولد (از زمان لقاح تا بدو تولد) ۲۶
دیدگاه بالیدگی ۳۹	نوزادی (از تولد تا ۲ سالگی) ۲۶
دیدگاه یادگیری رفتاری ۳۹	کودکی (از ۲ تا ۱۲ سالگی) ۲۷
دیدگاه شناختی رشد ۴۰	نوجوانی (از ۱۲ تا ۱۸ سالگی) ۲۷
نظریه زمینه محیطی ۴۱	بزرگسالی (پس از ۱۸ سالگی) ۲۷
نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی ۴۱	پیوستگی رشد ۲۷
دیدگاه زیستی گیبسون ۴۳	پژوهش در رشد حرکتی ۳۰
نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی ۴۳	چرا باید به بررسی رشد حرکتی بپردازیم؟ ۳۰
دیدگاه پردازش اطلاعات ۴۵	روش‌های مطالعه رشد حرکتی ۳۱
بیودینامیک‌های رشد ۴۵	طرح مقطعی ۳۲
اعصاب‌شناختی رشد ۴۷	طرح طولی ۳۲
مدل محدودیت ۴۸	طرح میکروژنتیک ۳۳
شغل‌های مرتبط با رشد حرکتی ۴۹	طرح متوالی یا زنجیره‌ای ۳۳
خلاصه ۵۰	اندازه‌گیری ساختار و عملکرد مغز ۳۵
فکر کنید ۵۱	تصویربرداری رزونانس مغناطیسی و تصویربرداری رزونانس
فعالیت‌های آموزشی ۵۲	عملکردی مغناطیسی ۳۵
مطالب پیشنهادی ۵۲	الکتروانسفالوگرافی ۳۶

بخش دوم: رشد و نمو زیستی

فصل ۲: وراثت و تغییرات عصبی ۵۵

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| وراثت ۵۶ | تغییرات عصبی با افزایش سن ۸۲ |
| تغییرات نئورولوژیکی (عصبی) ۵۸ | خلاصه ۸۴ |
| ساختار و کارکرد اولیه ۵۸ | فکر کنید ۸۵ |
| تغییرات اولیه در رشد ۶۵ | فعالیت‌های آموزشی ۸۵ |
| تغییرات در ساختارهای اصلی مغز ۷۸ | مطالب پیشنهادی ۸۶ |
| برتری جانبی مغز و جسم پینه‌ای ۸۱ | |

فصل ۳: تغییرات نمو جسمانی ۸۷

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| مرور اجمالی بر رشد و نمو جسمانی ۸۸ | ترکیب بدنی ۱۱۴ |
| رشد پیش از تولد ۹۱ | تغییرات با افزایش سن ۱۲۰ |
| جهش نمو نوجوانی ۹۵ | ارزیابی بالیدگی ۱۲۱ |
| تغییرات در جثه و نسبت‌های بدنی ۱۰۰ | سن ریختی ۱۲۲ |
| تناسب‌های بدنی ۱۰۰ | سن دندانی ۱۲۲ |
| جثه ۱۰۵ | سن جنسی ۱۲۳ |
| تغییرات با افزایش سن ۱۰۶ | سن اسکلتی ۱۲۴ |
| رشد ساختاری ۱۰۶ | تنوع در بالیدگی ۱۲۵ |
| قد ۱۰۶ | پیامدهای عملکرد حرکتی ۱۲۸ |
| نمو اسکلتی ۱۰۸ | خلاصه ۱۲۹ |
| تغییرات با افزایش سن ۱۱۱ | فکر کنید ۱۳۱ |
| توده بدنی ۱۱۳ | فعالیت‌های آموزشی ۱۳۱ |
| وزن بدن ۱۱۳ | مطالب پیشنهادی ۱۳۲ |

فصل ۴: تغییرات فیزیولوژیکی ۱۳۳

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| رشد سیستم قلبی-تنفسی ۱۳۴ | میزان سلول‌های قرمز خون ۱۴۷ |
| عملکرد و ساختار پایه ۱۳۵ | میزان متابولیسم پایه ۱۴۸ |
| رشد و نمو اولیه ۱۳۶ | قدرت عضلانی ۱۴۹ |
| نمو قلب ۱۳۶ | انعطاف‌پذیری ۱۵۴ |
| نمو اجزاء تنفسی ۱۳۷ | تغییرات مرتبط با افزایش سن ۱۵۶ |
| توان هوازی ۱۳۸ | تغییر در عملکرد قلبی-تنفسی ۱۵۷ |
| توان بی‌هوازی ۱۴۰ | تغییر در میزان متابولیسم پایه ۱۵۹ |
| ضربان قلب ۱۴۲ | تغییر در قدرت عضلانی ۱۵۹ |
| برون‌ده قلبی و حجم ضربه‌ای ۱۴۴ | تغییر در انعطاف‌پذیری ۱۵۹ |
| ظرفیت حیاتی و تهویه ریوی ۱۴۴ | خلاصه ۱۶۲ |
| تنظیمات گرمایی ۱۴۵ | فکر کنید ۱۶۳ |
| ویژگی‌های خون ۱۴۷ | فعالیت‌های آموزشی ۱۶۳ |
| حجم خون ۱۴۷ | |

فصل ۵: عوامل اثرگذار بر رشد و نمو ۱۶۵

رشد پیش از تولد ۱۶۶	غده هیپوفیز ۱۹۲
عوامل درونی (مربوط به مادر) ۱۶۷	غده تیروئید ۱۹۵
عوامل بیرونی (محیطی) ۱۶۹	غده فوق کلیوی ۱۹۵
اثر تغذیه و فعالیت جسمانی بر رشد بعد از تولد ۱۷۵	سایر عملکردهای غددی ۱۹۶
تغذیه و رشد ۱۷۶	خلاصه ۱۹۷
فعالیت‌های جسمانی ۱۸۰	فکر کنید ۱۹۸
غدد و فعالیت هورمونی ۱۹۲	فعالیت‌های آموزشی ۱۹۸

بخش سوم: ادراک و پردازش اطلاعات

فصل ۶: رشد ادراکی ۲۰۱

ادراک بصری ۲۰۳	یکپارچه‌سازی شنیداری - حرکتی ۲۲۹
پردازش بصری ۲۰۴	تغییرات با بالا رفتن سن ۲۲۹
تغییرات رشدی در ساختارهای بینایی ۲۰۴	ادراک بصری ۲۳۰
تغییرات رشدی در عملکردهای بینایی ۲۰۶	ادراک شنیداری ۲۳۱
ادراک حس حرکتی ۲۱۷	ادراک حرکتی ۲۳۱
ساختار و عملکرد سیستم حس حرکتی ۲۱۷	دیدگاه اکولوژیکی گییسون ۲۳۳
ادراک حس حرکتی ۲۱۸	تجسم ۲۳۶
آگاهی از حرکات پایه ۲۱۹	برنامه‌های آموزش ادراکی - حرکتی ۲۳۷
ادراک شنیداری ۲۲۵	خلاصه ۲۳۹
ادراک لامسه ۲۲۶	فکر کنید ۲۴۰
یکپارچگی ادراکی ۲۲۷	فعالیت‌های آموزشی ۲۴۰
یکپارچگی بصری - حرکتی ۲۲۸	مطالب پیشنهادی ۲۴۰
یکپارچه‌سازی بصری - شنیداری ۲۲۸	

فصل ۷: پردازش اطلاعات و کنترل حرکتی ۲۴۱

توجه ۲۴۳	تغییرات با بالا رفتن سن ۲۶۸
هوشیاری ۲۴۴	توجه ۲۶۸
تقسیم توجه ۲۴۴	حافظه کاری (کوتاه‌مدت) ۲۶۹
توجه انتخابی ۲۴۶	حافظه بلندمدت ۲۶۹
حافظه ۲۴۸	آگاهی ۲۷۰
ساختارهای حافظه ۲۴۸	سرعت پردازش و زمان حرکت ۲۷۰
سرعت پردازش و زمان حرکت ۲۵۵	برنامه‌ریزی ۲۷۱
برنامه‌ریزی ۲۵۷	خلاصه ۲۷۲
تئوری طر حواره (برنامه حرکتی تعمیم‌یافته) ۲۵۸	فکر کنید ۲۷۳
تئوری‌های رشد و رویکردهای مطالعه کنترل حرکتی ۲۶۰	فعالیت‌های آموزشی ۲۷۴
مدل محدودیت‌ها (قیود) ۲۶۶	مطالب پیشنهادی ۲۷۴

بخش چهارم: رفتار حرکتی در طول عمر

فصل ۸: رفتار حرکتی اولیه ۲۷۷

رفتارهای رفلکسی ۲۷۹	حرکات جابه‌جایی ابتدایی ۲۹۸
اهمیت رفلکس‌ها در رشد نوزادان ۲۷۹	راه رفتن ۳۰۱
انواع رفلکس‌ها ۲۸۰	کنترل دستی ۳۰۶
دیدگاه‌های تئوریک از رفتارهای رفلکسی و حرکات ارادی ۲۸۹	حرکات نامتقارن ۳۱۲
حرکات خودبه‌خودی (کلیشه‌ای) ۲۹۱	خلاصه ۳۱۴
رفتارهای ابتدایی (مقدماتی) ۲۹۳	فکر کنید ۳۱۴
کنترل وضعیتی ۲۹۵	فعالیت‌های آموزشی ۳۱۵
	مطالب پیشنهادی ۳۱۵

فصل ۹: رفتارهای حرکتی در طول کودکی اولیه ۳۱۷

رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی ۳۱۹	بالا رفتن ۳۵۶
اصطلاحات پایه‌ای ۳۱۹	رفتار حرکتی مهارت‌های ظریف دستکاری ۳۵۸
روش‌های مطالعه تغییرات ۳۲۱	تمایز انگشتان ۳۵۸
چرا مهارت‌های حرکتی بنیادی مهم هستند؟ ۳۲۳	مهارت‌های تولیدی و کمک به خود ۳۶۰
الگوهای حرکتی (مشخصات پردازش) ۳۲۵	نقاشی و نوشتن ۳۶۱
دویدن ۳۲۵	کنترل دو دستی ۳۶۳
پریدن ۳۲۹	حرکات کارکردی نامتقارن ۳۶۴
لی لی ۳۳۵	برتری دستی ۳۶۵
تاختن و سر خوردن ۳۳۶	برتری پایی ۳۶۶
پرتاب کردن ۳۳۸	برتری چشمی ۳۶۷
گرفتن ۳۴۳	خلاصه ۳۶۷
ضربه زدن ۳۴۸	فکر کنید ۳۶۸
ضربه زدن با پا ۳۵۱	فعالیت‌های آموزشی ۳۸۹
دریبل زدن و زمین زدن توپ ۳۵۳	

فصل ۱۰: رفتار حرکتی در کودکی ثانویه و نوجوانی ۳۷۱

تغییرات کیفی در عملکرد حرکتی ۳۷۳	ضربه زدن به توپ و دریبل کردن ۳۸۶
تغییرات کمی در عملکرد حرکتی ۳۷۸	تعادل ۳۸۶
سرعت دویدن ۳۷۸	پالایش مهارت‌های حرکتی ۳۸۶
پرتاب کردن ۳۷۹	مشارکت در ورزش نوجوانان ۳۸۶
پریدن ۳۸۱	تربیت بدنی در مدارس ۳۹۳
ضربه زدن با پا ۳۸۲	خلاصه ۳۹۶
گرفتن ۳۸۳	فکر کنید ۳۹۷
ضربه زدن با یک وسیله ۳۸۴	فعالیت‌های آموزشی ۳۹۷
لی لی کردن ۳۸۵	مطالب پیشنهادی ۳۹۸

فصل ۱۱: رفتار حرکتی در سال‌های بزرگسالی ۳۹۹

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| تغییر در الگوهای حرکتی ۴۱۹ | اوج عملکرد حرکتی ۴۰۱ |
| فعالیت ورزشی و طول عمر ۴۲۴ | نمو و کارکرد فیزیولوژیکی ۴۰۱ |
| خلاصه ۴۲۸ | ویژگی‌های عملکرد حرکتی ۴۰۴ |
| فکر کنید ۴۲۹ | پسرفت ۴۰۵ |
| فعالیت‌های آموزشی ۴۲۹ | نظریه‌های بیولوژیکی پیرشدن ۴۰۵ |
| مطالب پیشنهادی ۴۲۹ | پسرفت بیولوژیکی و عملکرد حرکتی ۴۰۹ |

فصل ۱۲: رفتارهای حرکتی نامتعارف ۴۳۱

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| خلاصه ۴۳۷ | اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه ۴۳۲ |
| فکر کنید ۴۳۷ | اختلال طیف اوتیسم (ASD) ۴۳۳ |
| فعالیت‌های آموزشی ۴۳۸ | فلج مغزی ۴۳۴ |
| مطالب پیشنهادی ۴۳۸ | اختلال هماهنگی رشدی ۴۳۵ |
| | سندروم داون ۴۳۶ |

بخش پنجم: ارزیابی تغییرات

فصل ۱۳: ارزیابی ۴۴۱

- | | |
|---|---------------------------------|
| ابزارهای ارزیابی فرایندگرا (حرکات بنیادی) ۴۶۳ | اصطلاحات پایه ارزیابی ۴۴۳ |
| آزمون آمادگی جسمانی سالمندان ۵۶۷ | اهداف ارزیابی ۴۴۵ |
| خلاصه ۴۷۰ | ملاحظات برای ارزیابی مناسب ۴۴۷ |
| فکر کنید ۴۷۱ | ابزارهای ارزیابی ۴۴۸ |
| فعالیت‌های آموزشی ۴۷۱ | ارزیابی نوزادان ۴۴۹ |
| مطالب پیشنهادی ۴۷۲ | ارزیابی اطفال ۴۵۱ |
| | ارزیابی افراد (تا) سن مدرسه ۴۵۷ |

بخش ششم: تأثیر عوامل اجتماعی فرهنگی بر رشد حرکتی

فصل ۱۴: تأثیر عوامل اجتماعی فرهنگی بر رشد حرکتی ۴۷۵

- | | |
|------------------------------|--|
| عزت نفس ۴۹۴ | اصطلاحات پایه در اجتماعی شدن ۴۷۶ |
| تأثیرات احتمالی نژاد ۴۹۶ | تأثیرات اولیه در طول دوران کودکی و نوجوانی ۴۸۲ |
| تأثیرات اصلی در بزرگسالی ۴۹۷ | خانواده ۴۸۲ |
| خلاصه ۵۰۰ | رابطه با همسالان ۴۸۵ |
| فکر کنید ۵۰۱ | مربیان و معلمان ۴۹۱ |
| فعالیت‌های آموزشی ۵۰۲ | انتظارات و تصورات قالبی نقش جنسیتی ۴۹۲ |

فهرست منابع ۵۰۳

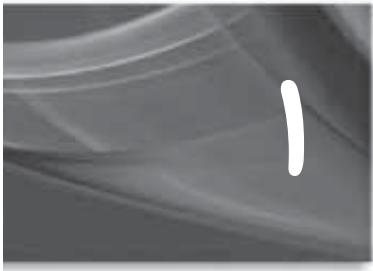
بخش اول

مرور اجمالی بر رشد حرکتی در طول عمر

فصل ۱: مقدمه‌ای بر دیدگاه‌های رشد حرکتی

بخش اول، یک مرور کلی از رشد حرکتی در طول عمر انسان ارائه می‌دهد که شامل مطالعه تغییرات در رشد و رفتار حرکتی است که تحت تأثیر عوامل فردی و محیطی است. بخش عمده این فصل بر مبانی آن تمرکز دارد. اصول، اصطلاحات و دیدگاه‌های نظری و تحقیقات به منظور کمک به خواننده در شکل‌گیری چشم‌انداز سیستم‌های رشد انسانی و رفتار حرکتی در طول عمر ارائه شده است.

در کنار چارچوب اساسی دیدگاه‌های رشدی، فصل اول مقدمه‌ای را در مورد راه‌هایی که رشد حرکتی با سایر تجربه‌های انسانی در طول عمر همخوانی دارد را فراهم می‌کند. نکته مهم این بخش، یک مدل مفهومی از پیوستگی رفتار حرکتی در طول عمر است. این مدل یک مبنای (چارچوب مفهومی) برای توصیف و ادغام بسیاری از مواد ارائه شده در فصل‌های بعدی فراهم می‌آورد. برای تکمیل پیوستگی، خواننده اطلاعاتی ارائه می‌دهد که به یکی از مهم‌ترین مسائل در رشد حرکتی معاصر مربوط می‌شود؛ عوامل مؤثر در طول عمر چگونه تغییر می‌کنند. علاوه بر این به منظور بررسی تغییرات در نمو جسمانی، ما تغییر در توانایی افراد را برای کسب و حفظ حرکات هماهنگ، مطالعه خواهیم کرد.



فصل

مقدمه‌ای بر دیدگاه‌های رشد حرکتی

■ اهداف

بعد از اتمام این فصل باید بتوانید:

- ۱-۱ جنبه‌های سیستم رشدی شرح دهید و رابطه آن با رشد حرکتی را توصیف کنید.
- ۱-۲ واژه رشد حرکتی را تعریف کنید و ارتباط آن با طول عمر را توصیف کنید.
- ۱-۳ درمورد رویکرد چند وجهی به مطالعه رشد حرکتی بحث کنید.
- ۱-۴ پنج هدف اصلی تخصصی شدن رشد را به صورت مختصر شرح دهید.
- ۱-۵ تعیین کننده‌های اصلی رشد حرکتی و رفتار حرکتی را تشریح کنید.
- ۱-۶ واژه‌های عمومی مرتبط با رشد حرکتی را تعریف کنید.
- ۱-۷ درمورد مشاهدات اصلی (فرضیه‌ها) مرتبط با رشد انسان بحث و استدلال کنید.
- ۱-۸ نمای کلی از دوره‌های رشدی طول عمر تهیه کنید.
- ۱-۹ پیوستار رشدی برای رفتار حرکتی طول عمر را تشریح و به صورت مختصر توصیف کنید.
- ۱-۱۰ راهکارهای اصلی مورد استفاده در مسیر تحقیق مطالعات علمی رشد طول عمر را مشخص و درمورد اهداف آنها را بحث کنید.
- ۱-۱۱ دیدگاه‌های نظری اصلی و رویکردهای مطالعه کننده رشد حرکتی را نام ببرید و تشریح کنید.
- ۱-۱۲ مشاغل مرتبط با زمینه رشد حرکتی را مشخص کنید.

■ واژه‌های کلیدی

جنبه‌های سیستم رشدی	تغییرات کیفی	رویکرد چند وجهی
تشکیل نطفه	رشد حرکتی	زمینه‌های محیطی
تغییرات کمی	طول عمر	فراهم‌سازها