

به نام خداوند بخشنده مهربان

رشد حرکتی در طول عمر

«ویراست هشتم - ۲۰۲۲»

کارل پی. گابارد

ترجمه دکتر علی حسین ناصری

سرشناسه	: گابارد، کارل پی، ۱۹۴۸، Gabbard, Carl P.
عنوان و نام پدیدآور	: رشد حرکتی در طول عمر/ کارل پی، گابارد؛ ترجمه علی حسین ناصری.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۳۲ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN 987-964-5547-25-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
یادداشت	: Life long motor development. 8th ed. 2022. عنوان اصلی: .
یادداشت	: کتابنامه ۲، ۵۳۲-۵۰۷.
موضوع	: رشد انسان (زیست‌شناسی) Human growth
موضوع	: مهارت‌های حرکتی Motor ability
موضوع	: ادراک Perception
موضوع	: کودکان -- رشد Child development
شناسه افزوده	: ناصری، علی حسین، ۱۳۵۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: QP۳۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۴۸۲۳۰



سه راه پلانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان محمد علی مقدم، پلاک ۷۹
 طبقه دوم • تلفن‌های ۷۷۵۲۵۶۸۲ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • دورنگار ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • سایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com

رشد حرکتی در طول عمر «ویراست هشتم - ۲۰۲۲»

کارل پی. گابارد

ترجمه دکتر علی حسین ناصری

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: فیروزه خسروشعار

صفحه‌آرا و طراح جلد:

نشر علم و حرکت

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱، تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN 978-964-5547-25-5

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۲۵-۵

برای دانشجو

دوباره، من می‌خواهم شما را در این بخش خاص، مخاطب قرار دهم، چون می‌دانم همه دانشجویان به فکر مطالعه پیشگفتار یک کتاب دانشگاهی نیستند. ویرایش هشتم رشد حرکتی در طول عمر، مطالعه یکی از موضوعات بسیار جالب و مهمی است که شما به‌ویژه آنهایی که می‌خواهند وضعیت یک فرد را تغییر دهند، مواجه خواهید شد. به عبارتی بهبود شرایط انسان است. این کتاب، روزه‌ای به پویایی‌های یکی از طبیعی‌ترین، شادترین و مهم‌ترین رفتارهاست - حرکت انسان! شما در حال شروع یک مسیر حرفه‌ای جذاب از طریق مطالعه نمو جسمانی و رفتار حرکتی و ماشین جالبی که آن را از آغاز دوره پیش از تولد تا بزرگسالی پیری کنترل می‌کند، هستید. دانشجویان گذشته بارها به من گفته‌اند که محتوای این کتاب در این دوره برای انتخاب مسیر حرفه‌ای آنها بسیار مفید و مهم بود و امیدوارم برای شما نیز مفید باشد.

کارل گابارد

— نکاتی برای موفقیت

اهداف و واژگان کلیدی را مطالعه کنید و بدانید با یک گروه مطالعه کار کنید و از منابع وب‌سایت به‌ویژه پاورپوینت استفاده نمایید. این تمام چیزی است که در مورد آن وجود دارد.

پیشگفتار

ویرایش هشتم رشد حرکتی در طول عمر بر این ایده تأکید دارد که مطالعه رشد حرکتی، مطالعه تغییر است. به منظور درک صحیح ماهیت پیچیده و چند عللی رشد حرکتی، واژه طول عمر ابداع شد و با هدف آشنا کردن دانشجویان نه تنها با یک تبیین نظری، بلکه با اکثر دیدگاه‌ها و نظریه‌های برجسته‌ای که بر درک تغییر در رشد حرکتی تأکید دارند، ادامه می‌یابند. ویرایش هشتم تا حال حاضر به عنوان یک کتاب خیلی علمی، جامع و کاربردی از نوع خودش است. یکی از اهداف اصلی، کمک به دانشجویان برای درک عواملی است که بر تغییر تأثیر می‌گذارند و چگونه این اطلاعات می‌تواند برای بهبود شرایط انسان به کار گرفته شوند.

ویژگی‌های ویرایش هشتم

- این کتاب برای ارائه اطلاعات در روشی بسیار دقیق از طریق تمرکز بر مفاهیم رشدی کلیدی، به طور ساده و مؤثر بیان شده است. این موضوع به طور خاص در ارتباط با رویکردها و نظریه‌های علمی که تغییر رشدی در نمو جسمانی و فرایندهای محرک ادراک برای عمل را تبیین می‌کنند، آشکار است.
- اطلاعات به‌روزی درباره آخرین دیدگاه‌های علمی درباره این‌که چگونه نمو جسمانی و رشد حرکتی به وجود آمده و کاهش می‌یابد، ارائه شده است؛ برای مثال، ظهور مجدد و به موقع نظریه انتخاب گروهی عصبی که بر نقش ژنتیک در فرایند پویا تأکید دارد.
- پیوستار رشدی برای نمایان کردن بهتر ویژگی‌های پویا و انتقالی رشد حرکتی اصلاح و بازبینی شده است.
- این ویرایش این ویژگی‌ها را توسعه داده است: یادداشت‌های جنبی (حاشیه‌ای) تمرکز بر تغییر که موضوع مرکزی مطالعه تغییر در رشد حرکتی انسان را تکمیل می‌کند. لینک‌های وبی مربوط به سایت‌هایی که اطلاعات به‌روز و مرتبط، تفکر جدید درباره این ویژگی‌ها و فعالیت‌های یادگیری اضافی فراهم می‌کنند. هدف کمک به دانشجویان برای کشف خطوط فکری جدید درباره رشد حرکتی، از قبیل بررسی قیود تکلیفی ممکن است. هدف دیگر ایجاد امکان تفکر برای دانشجویان در ارتباط با مسیر آتی انتخابی‌شان است (برای مثال، حرکت‌شناسی، درمان جسمانی / شغلی، تربیت بدنی، مربیگری).
- جدید! تمرکز بر ویژگی‌های کاربردی همراه با اثرات آن بر رشد نوجوانی، صدمات و کاربردهایی

- برای فوتبال نوجوانی، فعالیت جسمانی و اجرای آکادمیکی و فعالیت جسمانی و شناخت است.
- جدید! اطلاعاتی درباره رشد حافظه در ارتباط با رفتار حرکتی در طول عمر از قبیل حافظه ضمنی و آشکار است.
- سازماندهی مجدد فصل درباره رفتار حرکتی اولیه به منظور تأکید بر ویژگی های مهم حرکات ارادی ابتدایی است.
- جدید! بخش مربوط به رشد شایستگی حرکتی.
- جدید! اطلاعاتی درباره رهنمودهای فعالیت جسمانی (CDC، WHO) و رفتار زمان غربالگری کودکان.
- آخرین یافته های پروژه NIH «مطالعه رشد شناختی مغز نوجوان» (آخرین مطالعه بلندمدت رشد مغز و سلامتی کودک در ایالات متحده).
- جدید! آخرین اطلاعات درباره الگوهای فعالیت جسمانی، چاقی و آمارهای آمادگی بدنی.
- اطلاعات به روزی درباره عواملی که بر نمو و رشد حرکتی تأثیر می گذارند (برای مثال، داروها، ماری جوانا، فعالیت جسمانی).
- جدید! اطلاعاتی درباره تغییر زنان در ورزش های نوجوانی
- اطلاعات گسترده درباره فصل رفتار حرکتی نابهنجار (جمعیت های خاص).
- این ویرایش رشد حرکتی در طول عمر شامل منابع دانشجویی و مربی به روزی در سایت زیر است: <http://thepoint.lww.com/>. توجه خاص به منابعی شده است که اثربخشی معلم، یادگیری دانشجو، خلاقیت و اکتشاف را افزایش می دهند.
- جدید! پیشنهاداتی برای آموزش مبتنی بر وب آنلاین.
- جدید! فعالیت های یادگیری (برای اکتشاف دانشجو، آزمایشگاه ها و مطالعات موردی).
- جدید! لینک های با ویدئوهای مصاحبه کنندگان با افراد حرفه ای؛ برای مثال، PT، OT، PTA، PA، OTA، ارتوپدها و پروتزها.

سازمان اصلی

رشد حرکتی در طول عمر، یک رویکرد تقویمی و موضوعی برای مطالعه رشد حرکتی انسان ارائه می دهد. اگرچه ادعاهای خوبی برای استفاده از هر کدام از رویکردها به طور کلی وجود دارد، اما هدف ارائه دیدگاه چند بُعدی از تغییر به دانشجویان است. بخش های موضوعی، یک منبع غنی برای ارتباط متقابل فرایند رشد در طول عمر ارائه می دهد. از سوی دیگر، مفهوم سازی رشد در طول عمر در درون چارچوبی برای مطالعه و قرار دادن رویدادهای مهم، به یک پیوستار مرتبط با زمان «کلی» نیاز دارد؛ این کتاب چنین چارچوب رشدی را ارائه می دهد.

سازمان اصلی این کتاب متفاوت از ویرایش های قبلی نیست. برای کاربران اولیه (به طور مختصر)،

رشد حرکتی در طول عمر به شش بخش تقسیم می‌شود. بخش یک از یک فصل تشکیل می‌شود که مرور چند رشته‌ای از رشد حرکتی با تأکید بر واژه‌ها، موضوعات، رویکردهای نظری و اصول رشدی بنیادی ارائه می‌دهد. همچنین یک مدل مفهومی از مراحل رفتار حرکتی ارائه شده است که به‌عنوان چارچوبی برای مواد ارائه شده در فصل ۴ («رفتار حرکتی در طول عمر») استفاده می‌شود. بخش دوم به بحث‌های موضوعی درباره بدنه اطلاعات مربوط به نمو و رشد زیست‌شناسی در طول عمر اختصاص یافته است. فصول ۲، ۳ و ۴ اطلاعاتی را درباره انواع ویژگی‌های وراثتی، عصب‌شناختی و جسمانی فراهم می‌کنند که باهم تجربه می‌شوند و مبنایی را برای رفتار حرکتی در طول عمر تشکیل می‌دهند. فصل ۵ به عوامل و شرایطی می‌پردازد که بر مسیر نمو و رشد زیست‌شناسی تأثیر می‌گذارند.

فصول ۶ و ۷ (بخش سوم) بحث‌های موضوعی جامع از رشد ادراکی در طول عمر و ویژگی‌های پردازش اطلاعات ارائه می‌دهند و شامل آخرین نظریه‌ها درباره ادراک تا عمل هستند. فصول در بخش چهارم (۸ تا ۱۲) یک توصیف تقویمی (مدل مرحله‌ای) از ویژگی‌های رفتار حرکتی در طول عمر ارائه می‌دهد. موارد پوشش این کتاب با رفتار حرکتی اولیه آغاز می‌شود (فصل ۸). آن در طول کودکی اولیه (فصل ۹)، کودکی پایانی و نوجوانی (فصل ۱۰) ادامه می‌یابد؛ رفتار حرکتی در طول سال‌های بزرگسالی با اوج اجرا و در سنین پیری با پسرفت (فصل ۱۱) مشخص می‌شود؛ در نهایت، فصل ۱۲ رفتارهای حرکتی نابهنجار مرتبط با جمعیت‌های خاص را توصیف می‌کند.

بخش پنجم (فصل ۱۳) یک دیدگاه وسیع درباره تنوع تکنیک‌های ارزیابی حرکتی ارائه می‌دهد و ملاحظات برای انتخاب و به‌کارگیری انواع وسیعی از ابزارهای ارزیابی را مورد بحث قرار می‌دهد. بخش ششم (فصل ۱۴) بحث اثربخشی و اهمیت عوامل فرهنگی اجتماعی درباره رشد را از دیدگاه طول عمری ارائه می‌دهد.

ویژگی‌های آموزشی

هدف مهم تحریر این کتاب، ایجاد یک منبع آموزشی با یک سیستم یادگیری مؤثر است. هرکدام از شش بخش این کتاب با مروری از محتوای آن شروع می‌شود. مقدمه هر فصل، اهداف فصل و واژه‌های کلیدی هستند. اهداف فصل، چارچوب مفهومی استفاده شده را از طریق شناسایی حقایق، عناوین و مفاهیم پوشش داده شده، انعکاس می‌دهند. یادداشت‌های حاشیه‌ای (جانبی) برای کمک به خواننده در شناسایی مواد مرتبط با اهداف فصل ارائه شده‌اند. بازخورد مداوم از کاربران نشان می‌دهد که این ویژگی‌ها در توسعه مواد مسیر حرفه‌ای (افزایش کارایی بر اساس نیازهای کاربران) کاملاً مفید است. برای مثال، در برخی موارد، مربیان می‌خواهند اهداف فصلی منتخب (به‌جای همه) را برای پوشش مسیر حرفه‌ای انتخاب کنند. واژه‌های کلیدی به صورت بولد در کتاب ظاهر می‌شوند و به کلمات دارای بیشترین اهمیت به منظور درک مفاهیم وسیع‌تر هر فصل با دقت تأکید می‌شود؛ این واژه‌ها و سایر واژه‌های مهم در سراسر کتاب به حالت مورب مورد تأکید قرار می‌گیرند.

درباره سؤالاتی که در حواشی هر فصل با هدف شبیه‌سازی تفکر انتقادی و درگیری فعال فرد ارائه می‌شوند، ببینید. مشابه اهداف، آنها می‌توانند برای انواع اهداف آموزشی مورد استفاده قرار گیرند. یادداشت‌های تمرکز بر تغییر که در حواشی کتاب وجود دارند، برای تأکید بر ویژگی‌های مهم اثرات تغییر در طول عمر ارائه شده‌اند.

لینک‌های وبی در حواشی و در مجاورت با بحث مرتبط وجود دارند. این لینک‌ها نیز به روشن شدن و گسترش اطلاعات کمک می‌کنند. همچنین آنها به فعالیت‌های و پروژه‌های تعیین شده، کمک می‌کنند. ویژگی‌های تمرکز بر کاربرد که بر موضوعات دنیای واقعی و مشاهدات عملی تأکید دارند، در فصول منتخب وجود دارند.

خلاصه فصل، فهرستی از سؤالات تاملی، فعالیت‌های یادگیری و خواندنی‌های پیشنهادی در پایان هر فصل ارائه شده‌اند. فعالیت‌های یادگیری برای تحریک علاقه و توسعه محتوای فصل ارائه شده‌اند. مکمل‌های موجود همراه با ویرایش هشتم رشد حرکتی در طول عمر شامل بانک سؤال دانشجویی، و برای مربیان، یک راهنمای آموزشی، پاورپوینت همراه رئوس کلی مطالب، یک بانک آزمون و یک بانک تصاویر هستند.

و در نهایت، یک پیامد بسیار مطلوب ویرایش هشتم رشد حرکتی در طول عمر این است که خواننده هیجان مرتبط با مطالعه و درک رشد حرکتی انسان از یک دیدگاه طول عمری را احساس خواهد کرد.

تشکر و قدردانی

ویرایش هشتم رشد حرکتی در طول عمر حاصل تلاش‌های زیادی است. من به دلیل تلاش‌های مداوم و کوشای جامعه علمی در فراهم کردن یک پایگاه دانشی بسیار متشکرم. بسیاری از مشوق‌های خلق ویرایش هشتم از پیشنهادات کاربران فعلی، همکاران و دانشجویان ناشی شده است.

همچنین در این ویرایش خودم را به‌طور خاص بدهکار قدردانی از کارکنان والترز کلوور، به‌طور خاص لیندسی پرامبو، امی میلهولن، وینوت ازهومالای و فیلیس هیتنر، به دلیل حمایت و فداکاری در ایجاد این ویرایش به‌عنوان بهترین کتاب در رشد حرکتی در طول عمر می‌دانم. در نهایت، این ویرایش به دانشگاه تگزاس A و M، استادان و دانشجویانش به دلیل حمایت و تشویق‌شان در طول سال‌ها، اهداء می‌شود.

فهرست مطالب

طرح مقطعی (عرضی) / ۳۶	۳
طرح طولی / ۳۶	۵
طرح میکروژنی / ۳۰	۱۵
اندازه‌گیری ساختار و کارکرد مغز / ۳۸	
تصویربرداری با تشدید مغناطیسی و تصویربرداری / ۳۹	
با تشدید مغناطیسی کارکردی	
الکتروانسفالوگرافی	
مغزنگاری مغناطیسی	
تصویربرداری نزدیک مادون قرمز کارکردی / ۴۰	
تحریک مغناطیسی از طریق مجسمه / ۴۰	
دیدگاه‌های نظری / ۴۰	
دیدگاه دخیل (کمک‌کننده) / ۴۲	
دیدگاه بالیدگی / ۴۲	
دیدگاه یادگیری - رفتاری / ۴۲	
دیدگاه شناختی - رشدی / ۴۳	
نظریه بافت محیطی / ۴۴	
نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی زیستی / ۴۴	
دیدگاه بوم‌شناختی گیبسون / ۴۶	
نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی / ۴۶	
دیدگاه پردازش اطلاعات / ۴۸	
پویش‌شناسی زیستی (بیودینامیک) رشدی / ۴۸	
علوم اعصاب شناختی رشدی / ۵۰	
مدل قیود / ۵۱	
مشاغل در رشد حرکتی / ۵۳	
خلاصه / ۵۳	
درباره این موضوعات ببیندیشید / ۵۴	
فعالیت‌های یادگیری / ۵۵	
لینک وب / ۵۵	
برای دانشجویان	۳
پیشگفتار	۵
پیشگفتار مترجم	۱۵
بخش اول:	
مرور رشد انسان در طول عمر	
<hr/>	
فصل ۱ مقدمه‌ای برای دیدگاه رشدی	۱۹
عوامل تعیین‌کننده اصلی رفتار حرکتی / ۲۲	۲۲
واژه‌شناسی عمومی / ۲۳	۲۳
مشاهدات معنادار (فرضیات) درباره رشد / ۲۵	۲۵
دوره‌های رشد در گستره زندگی / ۲۹	۲۹
پیش از تولد (از لقاح تا تولد) / ۳۰	
طفولیت (از تولد تا ۲ سالگی) / ۳۰	
کودکی (از ۲ تا ۱۲ سالگی) / ۳۰	
نوجوانی (از ۱۲ تا ۱۸ سالگی) / ۳۰	
بزرگسالی (۱۸ سالگی و پیری) / ۳۱	
پیوستار رشدی / ۳۱	
مرحله حرکت بازتابی / خودجوش / ۳۲	
مرحله ابتدایی / ۳۲	
مرحله حرکتی بنیادی / ۳۲	
مرحله مهارت ورزشی / ۳۳	
مرحله نمو و پالایش / ۳۳	
اوج اجرا (عملکرد) / ۳۳	
پسرفت / ۳۳	
تحقیق در رشد حرکتی / ۳۴	۳۴
چرا رشد حرکتی مطالعه می‌شود؟ / ۳۴	۳۴
روش‌های مطالعه / ۳۵	۳۵

بخش دوم: نمو و رشد زیست‌شناسی

سن دندان‌ی / ۱۲۱	
سن جنسی / ۱۲۱	
سن اسکلتی / ۱۲۲	
تغییرات بالیدگی / ۱۲۴	
کاربردهایی برای عملکرد (اجرای) حرکتی / ۱۲۷	
خلاصه / ۱۲۸	
درباره این موضوعات ببینید / ۱۳۰	
فعالیت‌های یادگیری / ۱۳۰	
فصل ۴ تغییرات فیزیولوژیکی / ۱۳۱	
رشد قلبی - عروقی / ۱۳۲	
کارکرد و ساختار اساسی / ۱۳۲	
رشد و نمو اولیه / ۱۳۴	
نمو مؤلفه تنفسی / ۱۳۴	
توان هوازی / ۱۳۵	
توان بی‌هوازی / ۱۳۷	
ضربان قلب / ۱۳۹	
برون‌ده قلبی و حجم ضربه‌ای / ۱۴۱	
ظرفیت حیاتی و تهویه ریوی / ۱۴۱	
تنظیم دما / ۱۴۲	
ویژگی‌های خونی / ۱۴۴	
حجم خون / ۱۴۴	
محتوای سلول قرمز خون / ۱۴۴	
میزان متابولیک پایه / ۱۴۵	
قدرت عضلانی / ۱۴۶	
انعطاف‌پذیری / ۱۵۰	
تغییرات با افزایش سن / ۱۵۲	
تغییر در کارکرد قلبی - تنفسی / ۱۵۲	
تغییر در میزان متابولیک پایه / ۱۵۴	
تغییر در قدرت عضلانی / ۱۵۴	
تغییر در انعطاف‌پذیری / ۱۵۵	
خلاصه / ۱۵۸	
درباره این موضوعات ببینید / ۱۵۹	
فعالیت‌های یادگیری / ۱۵۹	
فصل ۲ وراثت و تغییرات عصب‌شناختی / ۵۷	
وراثت / ۵۷	
تغییرات عصب‌شناختی / ۵۹	
ساختار و کارکرد اصلی / ۶۰	
تغییرات رشدی اولیه / ۶۶	
تغییرات در ساختارهای مغزی اصلی / ۸۰	
جانبی‌سازی مغزی و جسم پینه‌ای / ۸۳	
تغییرات عصب‌شناختی همراه با افزایش سن / ۸۳	
خلاصه / ۸۵	
درباره این موضوعات ببینید / ۸۶	
فعالیت‌های یادگیری / ۸۷	
فصل ۳ تغییرات نمو جسمانی / ۸۹	
مرور نمو و رشد جسمانی / ۹۰	
رشد پیش از تولد / ۹۲	
جهش نمو بلوغی نوجوانی / ۹۴	
تغییرات در فیزیک نسبت‌های بدنی / ۱۰۰	
نسبت‌های بدنی / ۱۰۱	
فیزیک بدنی / ۱۰۵	
تغییرات با افزایش سن / ۱۰۶	
رشد ساختاری / ۱۰۶	
قد / ۱۰۶	
نمو اسکلتی / ۱۰۸	
تغییرات با افزایش سن / ۱۱۰	
توده بدنی / ۱۱۲	
وزن بدن / ۱۱۲	
ترکیب بدنی / ۱۱۳	
تغییرات با افزایش سن / ۱۱۹	
برآوردهای بالیدگی / ۱۲۰	
سن ریخت‌شناسی / ۱۲۰	

۲۲۴	تغییرات با افزایش سالخوردگی	۱۶۱	فصل ۵ عوامل مؤثر بر نمو و رشد
	ادراک بینایی / ۲۲۵	۱۶۲	رشد پیش از تولد
	ادراک شنوایی / ۲۲۶		اصول اثرات ترانژن / ۱۶۲
	ادراک حس حرکتی / ۲۲۶		عوامل درونی (مادرزادی) / ۱۶۳
۲۲۸	دیدگاه بوم‌شناختی گیبسون		عوامل بیرونی (محیطی) / ۱۶۵
۲۳۱	تجسم		تغذیه و فعالیت جسمانی در طول رشد پس از تولد
۲۳۲	برنامه‌های تمرینی ادراکی- حرکتی	۱۷۲	تغذیه و رشد / ۱۷۳
	خلاصه / ۲۳۴		فعالیت جسمانی / ۱۷۷
	درباره این موضوعات ببینید / ۲۳۵	۱۸۸	غده‌ها و فعالیت هورمونی
	فعالیت‌های یادگیری / ۲۳۶		غده هیپوفیز / ۱۸۸
			غده تیروئید / ۱۹۰
			غده فوق کلیوی / ۱۹۱
			سایر کارکردهای غددی / ۱۹۱
			خلاصه / ۱۹۲
			درباره این موضوعات ببینید / ۱۹۳
			فعالیت‌های یادگیری / ۱۹۳
بخش سوم:			
ادراک و پردازش اطلاعات			
۲۳۷	فصل ۷ پردازش اطلاعات و کنترل حرکتی	۱۹۵	فصل ۶ رشد ادراکی
۲۳۹	توجه	۱۹۷	ادراک بینایی
	هوشیاری / ۲۴۰		فرایند بینایی / ۱۹۸
	توجه تقسیم‌شده / ۲۴۰		تغییر رشدی در ساختارهای بینایی / ۱۹۸
	توجه انتخابی / ۲۴۳		تغییر رشدی در کارکردهای بینایی / ۱۹۹
۲۴۴	حافظه	۲۱۱	ادراک حس حرکتی
	ساختارهای حافظه / ۲۴۵		ساختار و کارکرد سیستم حس حرکتی / ۲۱۲
	حافظه ضمنی و آشکار / ۲۵۱		رشد ادراک حس حرکتی / ۲۱۳
۲۵۲	سرعت پردازش و زمان حرکت		آگاهی حرکتی پایه / ۲۱۳
۲۵۵	برنامه‌ریزی	۲۲۰	ادراک شنوایی
	نظریه طحاره (برنامه حرکتی تعمیم‌یافته) / ۲۵۶		ادراک لامسه‌ای
	نظریه‌ها و رویکردهای رشدی برای مطالعه کنترل حرکتی / ۲۵۷	۲۲۲	یکپارچگی ادراکی
	مدل قیود / ۲۶۴		یکپارچگی بینایی- حس حرکتی / ۲۲۲
۲۶۶	تغییرات با افزایش سن		یکپارچگی بینایی- شنوایی / ۲۲۳
	توجه / ۲۶۶		یکپارچگی شنوایی- حس حرکتی / ۲۲۴
	حافظه کاری (کوتاه‌مدت) / ۲۶۶		
	حافظه بلندمدت / ۲۶۷		
	دانش / ۲۶۷		
	سرعت پردازش و زمان حرکت / ۲۶۷		
	برنامه‌ریزی / ۲۶۹		
	خلاصه / ۲۷۰		
	درباره این موضوعات ببینید / ۲۷۱		
	فعالیت‌های یادگیری / ۲۷۱		
	خواندنی‌های پیشنهادی / ۲۷۲		

بخش چهارم: رفتار حرکتی در طول عمر

ضربه زدن / ۳۴۷
ضربه با پا (شوت کردن) / ۳۵۰
بالا و پایین زدن توپ و دربیبل کردن / ۳۵۲
بالا رفتن / ۳۵۵
رفتار دستکاری حرکتی ظرف ۳۵۸
تمایز انگشتی / ۳۵۸
مهارت‌های ساخت و خودبازی / ۳۶۰
نقاشی کردن و نوشتن / ۳۶۰
کنترل دو دستی / ۳۶۴
نامتقارن‌های کارکردی (حرکتی) ۳۶۵
دست برتری / ۳۶۶
پا برتری / ۳۶۷
ترجیح چشم برتری / ۳۶۸
خلاصه / ۳۶۸
درباره این موضوعات ببندیشید / ۳۶۹
فعالیت‌های یادگیری / ۳۶۹

فصل ۱۰ رفتار حرکتی در طول کودکی پایانی و نوجوانی

تغییرات عملکرد حرکتی کمی (نتیجه‌ای) ۳۷۳
تغییرات مهارت حرکتی ۳۷۷
سرعت دویدن / ۳۷۸
پرتاب کردن / ۳۷۹
پریدن / ۳۸۱
شوت کردن / ۳۸۱
گرفتن / ۳۸۲
ضربه زدن با یک ابزار / ۳۸۳
لی‌لی کردن / ۳۸۴
بالا و پایین زدن توپ و دربیبل کردن / ۳۸۵
تعادل / ۳۸۵
پالایش مهارت حرکتی ۳۸۵
مشارکت ورزشی نوجوان / ۳۸۶
تربیت بدنی مدارس / ۳۹۳
خلاصه / ۳۹۶
درباره این موضوعات ببندیشید / ۳۹۷
فعالیت‌های یادگیری / ۳۹۷

فصل ۸ رفتار حرکتی اولیه

رفتار بازتابی ۲۷۶
اهمیت بازتاب‌ها در رشد نوزاد / ۲۷۷
انواع بازتاب‌ها / ۲۷۸
دیدگاه‌های نظری رفتار بازتابی و حرکت ارادی / ۲۸۶
حرکات خودجوش (رفتارهای قالبی یا کلیشه‌ای) ۱۲۴
رفتار ابتدایی (حرکت ارادی اولیه) ۲۹۰
مبانی (پایه) حرکت ارادی ۲۹۱
کنترل قامتی / ۲۹۲
جابه‌جایی ابتدایی / ۲۹۶
راه رفتن / ۳۰۰
کنترل دستی / ۳۰۶
نامتقارن‌های حرکتی / ۳۱۲
خلاصه / ۳۱۴
درباره این موضوعات ببندیشید / ۳۱۵
فعالیت‌های یادگیری / ۳۱۵
خوانندگی‌های پیشنهادی / ۳۱۶

فصل ۹ رفتار حرکتی در طول کودکی اولیه

شایستگی حرکتی در حال رشد ۳۱۸
مقدمه‌ای برای حرکت بنیادی ۳۲۰
رشد مهارت حرکتی بنیادی ۳۲۰
واژه‌شناسی پایه / ۳۲۰
روش‌های مطالعه تغییر / ۳۲۲
الگوهای حرکتی (ویژگی‌های فرایندی) ۳۲۵
راه رفتن / ۳۲۵
دویدن / ۳۲۵
پریدن / ۳۲۸
لی‌لی کردن / ۳۳۴
چهارنعل رفتن، سُر خوردن و سکسکه دویدن / ۳۳۶
پرتاب کردن / ۳۳۸
گرفتن / ۳۴۲

۴۴۷ واژه‌شناسی پایه ارزیابی

۴۴۸ اهداف ارزیابی

تشخیص / غربالگری / ۴۴۹

تعیین وضعیت / ۴۴۹

تعیین مکان / ۴۴۹

محتوای برنامه / ۴۴۹

ارزشیابی برنامه / ۴۵۰

ساخت نورم‌ها (هنجارها) و استانداردهای عملکردی

اجرای / ۴۵۰

تحقیق / ۴۵۰

پیش‌بینی / ۴۵۰

انگیزش افراد / ۴۵۰

۴۵۱ ملاحظات بررسی ارزیابی صحیح

۴۵۲ ابزارهای ارزیابی

ارزیابی نوزاد تازه متولد شده / ۴۵۳

ارزیابی طفل / ۴۵۴

مقیاس‌ها س رشد طفل نوپای بیلی / ۴۵۴

مقیاس حرکتی طفل آلبرتا / ۴۵۶

ارزیابی حرکتی ظریف و قامتی اطفال / ۴۵۷

آزمون عملکرد حرکتی طفل / ۴۵۸

ارزیابی جمعیت‌های (تا) سنین مدرسه‌ای / ۴۵۹

ابزار ارزیابی فرایندمحور (حرکت بنیادی) / ۴۶۵

آزمون‌ها برای افراد پیر / ۴۶۷

خلاصه / ۴۷۱

درباره این موضوعات ببینید / ۴۷۲

فعالیت‌های یادگیری / ۴۷۲

خواندنی‌های پیشنهادی / ۱۳۰

بخش هشتم:

تأثیرات فرهنگی - اجتماعی بر رشد حرکتی

فصل ۱۴ تأثیرات فرهنگی - اجتماعی بر رشد

۴۷۵

حرکتی

۴۷۶ واژه‌شناسی پایه اجتماعی شدن

عوامل و فرایندهای اجتماعی‌ساز / ۴۷۷

مدل فرایند - فرد - بافت - زمان / ۴۸۰

فصل ۱۱ رفتار حرکتی در سال‌های
بزرگسالی ۳۹۹

۴۰۱ اوج عملکرد حرکتی

نمو و کارکرد فیزیولوژیکی / ۴۰۱

ویژگی‌های عملکرد حرکتی / ۴۰۴

۴۰۵ سرف

نظریه‌های زیست‌شناسی سالخوردگی (پیری) / ۴۰۵

سرفت زیست‌شناسی و عملکرد حرکتی / ۴۰۹

تغییر الگوهای حرکتی / ۴۱۹

فعالیت جسمانی و درازی عمر / ۴۲۳

خلاصه / ۴۲۸

درباره این موضوعات ببینید / ۴۲۹

فعالیت‌های یادگیری / ۴۲۹

خواندنی‌های پیشنهادی / ۴۲۹

فصل ۱۲ رفتار حرکتی نابهنجار ۴۳۱

۴۳۲ اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی

راهبردهای مداخله‌ای / ۴۳۴

۴۳۴ اختلال طیف اوتیسمی (درخودماندگی)

راهبردهای مداخله‌ای / ۴۳۵

۴۳۶ فلج مغزی

راهبردهای مداخله‌ای / ۴۳۷

۴۳۸ اختلالات هماهنگی رشدی

راهبردهای مداخله‌ای / ۴۳۹

۴۴۰ سندروم (نشانگان) داون

راهبردهای مداخله‌ای / ۴۴۱

خلاصه / ۴۴۲

درباره این موضوعات ببینید / ۴۴۲

فعالیت‌های یادگیری / ۴۴۲

خواندنی‌های پیشنهادی / ۴۴۳

بخش پنجم:

ارزیابی تغییر

فصل ۱۳ ارزیابی ۴۴۵

- عوامل مؤثر اصلی در طول بزرگسالی ۴۹۶
- خلاصه / ۴۹۹
- درباره این موضوعات بیندیشید / ۵۰۰
- فعالیت‌های یادگیری / ۵۰۰
- خواندنی‌های پیشنهادی / ۵۰۰
- فهرست منابع / ۵۰۱
- عوامل مؤثر اصلی در طول کودکی و نوجوانی .. ۴۸۱
- خانواده / ۴۸۱
- ارتباطات همسالان / ۴۸۵
- مربیان و معلمان / ۴۹۰
- انتظارات نقش جنسی و رفتارهای قالبی / ۴۹۰
- عزت نفس / ۴۹۲
- تأثیرات احتمالی نژاد / ۴۹۵

پیشگفتار مترجم

بدیهی است هر جامعه‌ای برای رسیدن به رشد و توسعه همه جانبه، نیاز به شکوفایی و بالندگی در همه زمینه‌ها و به‌ویژه رشته‌های مختلف علمی دارد. اما با توجه به توسعه فناوری و فقر حرکتی در جامعه، توجه به رشته تربیت بدنی بیش از پیش مطرح شده است. بنابراین استفاده از دانش و علوم به‌روز دنیا می‌تواند ما را در رسیدن به رشد همه جانبه یاری نماید.

رفتار حرکتی یکی از گرایش‌های مهم تربیت‌بدنی است که به سه زیر شاخه اصلی (رشد حرکتی، کنترل و یادگیری حرکتی) تقسیم می‌شود. کتاب حاضر که حاصل تلاش ارزنده استاد برجسته دکتر کارل پی. گابارد است که در زمینه شاخه رشد حرکتی نوشته شده است. ویرایش هشتم (۲۰۲۲) تا حال حاضر به‌عنوان یک کتاب خیلی علمی، جامع و کاربردی از نوع خودش است. یکی از اهداف اصلی، کمک به دانشجویان برای درک عواملی است که بر تغییر تأثیر می‌گذارند و چگونه این اطلاعات می‌تواند برای بهبود شرایط انسان به‌کار گرفته شوند. ترجمه حاضر از آخرین ویرایش این کتاب (ویرایش هشتم، ۲۰۲۲) است. در این ترجمه سعی نمودم تا واژه‌های مناسب را با مشورت با اساتید و دانشجویان محترم، جایگزین کرده و اشکالات موجود در ترجمه‌های متون قبلی را برطرف نمایم. بنابراین توجه داشته باشید که برخی واژه‌ها با واژه‌های رایج در ترجمه‌های قبلی متفاوت است. همچنین تلفظ برخی از اسامی دانشمندان نیز مغایر با ترجمه‌های متون قبلی است. بنابراین برای ارجاع دانشجویان به منابع موثق، لازم می‌دانم به اسامی فرهنگ لغات و منابع استفاده شده برای جایگزینی واژه‌ها و تلفظ اسامی افراد اشاره کنم:

۱. فرهنگ توصیفی انجمن روان‌شناسی آمریکایی، ترجمه: حسین احدی و همکاران (۱۳۹۱)، تهران: ارس.
۲. مجیدی فریبرز (۱۳۸۸)، فرهنگ تلفظ نام‌های خاص، تهران: فرهنگ معاصر.
۳. پورممتاز علیرضا، مدرسی تهرانی شهره (۱۳۸۴)، واژه‌نامه ورزش، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چاپ و نشر.
۴. براهنی محمدنقی و همکاران (۱۳۸۱)، واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته، تهران: فرهنگ معاصر.
۵. خواجه‌داریوش (۱۳۸۴)، فرهنگ انگلیسی فارسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران: سبیکه.

در پایان بر خود وظیفه می‌دانم از استادانم در دوره دکتری رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی (مرحوم

دکتر احمد فرخی، دکتر عباس بهرام، دکتر حسن خلجی، دکتر شجاعی، دکتر دانشور، دکتر صالحی، دکتر فارسی و دکتر فقیه‌زاده) تشکر و قدردانی نمایم. همچنین از خانم نسرين حسنی به دلیل دقت و وسواس در ویراستاری ادبی این اثر، کمال تشکر و قدردانی را دارم. تا حد امکان سعی نمودم با توجه به بضاعت کم، ترجمه روان و صحیح را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم، اما پرواضح است که ترجمه چنین کتاب ارزشمند و ثقیل، عاری از اشکال نیست، بنابراین در جهت رفع آنها از اساتید و دانشجویان محترم این گرایش استمداد می‌طلبم.

با تشکر و احترام/ دکتر علی حسین ناصری - زمستان ۱۴۰۰

ali_naseri1356@yahoo.com

بخش اول

مرور رشد انسان در طول عمر

فصل ۱ : مقدمه‌ای بر دیدگاه رشدی

بخش اول

بخش یک، مروری از رشد حرکتی و انسان در طول عمر ارائه می‌دهد که شامل مطالعه تغییر در نمو و رفتار حرکتی است که به وسیله زیست‌شناسی و محیط تحت تأثیر قرار می‌گیرند. بسیاری از مطالب این بخش بر مبنای تمرکز دارند. اصول رشدی پایه، واژه‌ها و موضوعات و رویکردهای نظری برای کمک به خواننده به منظور ایجاد دیدگاه سیستم‌های رشدی از رشد انسان و رفتار حرکتی در طول عمر ارائه شده‌اند.

فصل ۱، همراه با چارچوب پایه از سیستم‌های رشدی، مقدمه ابتدایی برای روش‌هایی که در آن رشد حرکتی با سایر تجربیات بشری در طول عمر همراستا می‌شود، ارائه می‌کند. تأکید این بخش بر یک مدل مفهومی از پیوستار رشدی رفتار حرکتی در طول عمر است. این مدل، مبنایی (چارچوب مفهومی) را برای توصیف و یکپارچه‌سازی بسیاری از مطالب ارائه شده در فصول بعدی فراهم می‌کند.

برای تکمیل این پیوستار، به خواننده اطلاعاتی ارائه می‌شود که یکی از مهم‌ترین موضوعات در رشد حرکتی معاصر را بررسی می‌کند: کدام عوامل زیرساز تغییر در طول عمر هستند؟ علاوه بر بررسی تغییر در نمو جسمانی، ما تغییر در توانایی برای کسب و حفظ حرکت هماهنگ و مطالعه ادراک به عمل را کشف خواهیم کرد.

عمل ← ادراک
(پاسخ حرکتی)

فصل ۱

مقدمه‌ای برای دیدگاه رشدی

■ اهداف

شما باید بعد از مطالعه این فصل بتوانید:

- ۱-۱. دیدگاه سیستم‌های رشدی را تشریح کنید و ارتباط آن با رشد حرکتی را توصیف کنید.
- ۱-۲. واژه رشد حرکتی را تعریف کنید و ارتباط آن با دیدگاه طول عمر را توصیف کنید.
- ۱-۳. رویکرد چندرشته‌ای برای مطالعه رشد حرکتی را مورد بحث قرار دهید.
- ۱-۴. پنج هدف اصلی متخصصان رشدی را به‌طور مختصر توصیف کنید.
- ۱-۵. عوامل تعیین‌کننده اصلی رفتار و رشد حرکتی را توصیف کنید.
- ۱-۶. واژه‌های عمومی مرتبط با رشد حرکتی را تعریف نمایید.
- ۱-۷. مشاهدات عمده (فرضیات) مرتبط با رشد انسان را مورد بحث قرار داده و حمایت نمایید.
- ۱-۸. دوره‌های رشد در طول عمر را نام ببرید.
- ۱-۹. پیوستار رشدی رفتار حرکتی در طول عمر را نشان داده و به‌طور مختصر توصیف کنید.
- ۱-۱۰. هدف و هویت راهبردهای اصلی مورد استفاده برای هدایت تحقیق در مطالعه علمی رشد در طول عمر را مورد بحث قرار دهید.
- ۱-۱۱. دیدگاه‌ها و رویکردهای نظری اصلی برای مطالعه رشد انسان را نام برده و توصیف کنید.
- ۱-۱۲. مشاغل مرتبط با زمینه رشد حرکتی را شناسایی نمایید.

■ واژه‌های کلیدی

دوره حساس	رفتار حرکتی	دیدگاه سیستم‌های رشدی
انعطاف‌پذیری	رشد سری - پایی	تکوین (تکامل)
دوره‌های رشد گستره عمر	رشد مرکزی - پیرامونی	تغییر کمی
پیوستار رشدی	بافت‌های محیطی	تغییر کیفی
نظریه سیستم‌های زیست‌شناسی	فراهم‌سازها	رشد حرکتی
دیدگاه بوم‌شناختی گیبسون	متناسب رشدی	دیدگاه گستره عمری (طول عمری)
دیدگاه پردازش اطلاعات	سالخوردگی (پیری)	رویکرد چند رشته‌ای
بیودینامیک (پوی‌شناسی) رشدی	دوره رشدی	وراثت
مدل قیود	مرحله	نمو
	تفاوت‌های فردی	رشد
	دوره بحرانی	بالبدگی