

به نام خداوند بخشنده مهربان

عوامل مؤثر بر رشد حرکتی

تألیف:

دکتر سیدکاووس صالحی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

دکتر داود حومنیان

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

نشر علم و حرکت

سرشناسه : صالحی، سید کاوس، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور : عوامل مؤثر بر رشد حرکتی / تألیف سید کاوس صالحی، داود حومنیان.
مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک : ISBN: 978-600-5543-51-3
وضعیت فهرست نویسی : فیپا.
یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۸۸.
موضوع : مهارت‌های حرکتی Motor ability
موضوع : رشد انسان (زیست‌شناسی) Human growth
شناسه افزوده : حومنیان شریف‌آبادی، داود، ۱۳۴۷-
رده‌بندی کنگره : RJ۱۳۳
رده‌بندی دیویی : ۷۶/۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۱۹۰۸۹

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



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

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

عوامل مؤثر بر رشد حرکتی

دکتر سید کاوس صالحی، دکتر داود حومنیان

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: حمیدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۹ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

ISBN: 978-600-5543-51-3

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۵۱-۳

مقدمه مؤلفان

گسترده‌گی دانش و پژوهش در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی، و به کارگیری اصول آموزشی و رفتاری که موضوع اصلی رشته رفتار حرکتی بوده، موجب به وجود آمدن گرایش‌های مرتبط با این رشته جوان گردیده است. یکی از گرایش‌های تحصیلی که از تفکیک رشته رفتار حرکتی ایجاد شده، گرایش رشد حرکتی است که برنامه این گرایش در دوره‌های تحصیلات تکمیلی، جنبه‌های رشدی و کارکردی در طول زندگی، از حرکات اولیه اطفال و کودکان تا افراد بزرگسال و سالمند را شامل می‌شود و به طور کلی متمرکز بر رشد حرکتی در طول عمر است. صاحب‌نظران، محققان و فرهیختگانی که با حیطه رشد حرکتی انسان سروکار دارند، به درستی این موضوع را تأیید می‌کنند که این حوزه به دلیل بین رشته‌ای بودن، بسیار گسترده بوده و درک جنبه‌ها و لایه‌های مختلف آن نیازمند مطالعه و تلاش مستمر در این زمینه است. کتاب عوامل مؤثر بر رشد حرکتی، با هدف مرتفع ساختن بخشی از این نیاز به بررسی و توضیح مفاهیمی پرداخته که به عنوان برنامه درسی رشته تربیت بدنی در مقاطع تحصیلات تکمیلی در نظر گرفته شده است. به علاوه به عنوان یک منبع مستند، می‌تواند برای محققان و متخصصان علوم تندرستی، روان‌شناسی رشد، والدین، مربیان کودک، و برنامه‌ریزان مطالبی دقیق و ارزشمند پیرامون رشد حرکتی فراهم کند.

در این کتاب عوامل مؤثر بر رشد حرکتی در قالب ۱۱ فصل معرفی شده است. در فصل ۱، کلیات عوامل رشد حرکتی معرفی شده‌اند. فصل ۲، به قواعد وراثتی نمو، بالیدگی و عملکرد اختصاص دارد. فصل ۳، قواعد هورمونی نمو، بالیدگی و عملکرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. در فصل ۴، مسائل مربوط به انرژی و نیازمندی‌های تغذیه‌ای ارائه گردیده است. فصل ۵، نقش فعالیت بدنی به عنوان عاملی مؤثر بر نمو، بالیدگی و عملکرد را تشریح می‌کند. فصل ۶، به موضوع تأثیر تحریکات و محرومیت بر رشد حرکتی می‌پردازد. فصل ۷، به عوامل اثرگذار و خطرزا بر نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی اختصاص دارد. در فصل ۸ و ۹ تأثیر قیود جامعه شناختی و فرهنگی و عوامل محیطی بر نمو و بالیدگی توضیح داده شده است. فصل ۱۰ تأثیر قیود روان‌شناختی بر رشد حرکتی را تشریح می‌کند. در نهایت، در فصل ۱۱، کتاب با توضیح تأثیر ویژگی‌های فرد بر رشد حرکتی خاتمه می‌یابد.

این کتاب در مقایسه با دیگر کتاب‌های رشد حرکتی، ویژگی متمایزی دارد، زیرا صرفاً بر عوامل مؤثر بر رشد حرکتی تمرکز کرده و جزئیات مربوط به این جنبه را به طور مستقل، تخصصی و با بیانی ساده و واضح تشریح نموده است. امیدواریم این اثر بتواند مورد استفاده اساتید، دانشجویان، مربیان، و

علاقه‌مندان حوزه رشد حرکتی قرار گیرد و سهمی در ارتقا دانش و مبانی این حوزه مطالعاتی داشته باشد.

در پایان از همه دانشجویان، اساتید، کارشناسان و خوانندگان این مجموعه خواهشمندم که نقادانه این اثر را مطالعه کنند و نظرات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمند خود را به مؤلف یا به آدرس انتشارات محل چاپ ارسال کنند تا در چاپ‌های بعدی در کتاب اعمال شود.

فهرست مطالب

فصل ۱: کلیات عوامل رشد حرکتی / ۹

مقدمه	۹	تمایز و یکپارچگی	۲۱
رشد	۱۰	نحوه مطالعه رشد حرکتی	۲۱
رشد حرکتی	۱۲	انتخاب بهترین نوع طرح تحقیق	۲۵
نمو جسمانی	۱۳	قواعد کلی نمو و بالیدگی	۲۶
بالیدگی	۱۵	خلاصه فصل	۲۸
فرایند افزایش سن	۱۷	خودآزمایی فصل	۲۹
طبقه‌بندی‌های سنی رشد	۱۸		

فصل ۲: قواعد وراثتی نمو، بالیدگی و عملکرد / ۳۱

مقدمه	۳۱	عمومیت نداشتن رابطه غالب و مغلوبی	۴۸
ژنوم انسان	۳۲	عوامل ژنتیکی رشد جنینی	۴۹
از ژن‌ها تا پروتئین‌ها و ریخت ظاهری	۳۷	تأثیرات ژنتیکی بر روی نوزاد تازه متولد شده	۵۰
بیان ژن	۴۰	ناهنجاری‌های ژنتیکی انسان	۵۰
مورد ویژه از DNA میتوکندری	۴۲	عوامل ژنتیکی نمو، بالیدگی و عملکرد	۵۷
جهش	۴۳	خلاصه فصل	۶۴
تنوع ژنتیکی در ژن‌های انسان	۴۴	خودآزمایی فصل	۶۵
مفاهیم ژنتیک به زبان امروزی	۴۵		
صفات آتوزومی و وابسته به جنس	۴۷		

فصل ۳: قواعد هورمونی نمو، بالیدگی و عملکرد / ۶۷

مقدمه	۶۷	غدد جنسی	۸۵
غدد درون‌ریز	۶۷	گنادوتروپین‌ها	۸۷
اعمال هورمون‌ها	۶۸	استروئیدهای جنسی	۸۸
هورمون‌های غده هیپوتالاموس و غده هیپوفیز	۷۱	لپتین	۹۱
هورمون رشد و عوامل مرتبط با نمو	۷۴	تنظیم بلوغ	۳۸
هورمون‌های غده تیروئید	۷۶	چرخه قاعدگی	۹۵
هورمون‌های غده پاراتیروئید	۷۸	چرخه‌های قاعدگی اولیه	۹۸
لوزالمعده (پانکراس)	۸۰	خلاصه فصل	۹۹
غده فوق‌کلیه	۸۳	خودآزمایی فصل	۱۰۰

فصل ۴: انرژی و نیازمندی‌های تغذیه‌ای / ۱۰۳

۱۱۵	نیازهای غذایی	۱۰۳	مقدمه
۱۱۸	نیازمندی‌های انرژی	۱۰۴	مواد غذایی
۱۱۸	تعادل انرژی	۱۰۴	آب
۱۲۳	نیازمندی‌های پروتئینی	۱۰۵	کربوهیدرات
۱۲۵	نیاز به ویتامین و مواد معدنی	۱۰۵	چربی
۱۲۷	خلاصه فصل	۱۰۶	پروتئین
۱۲۸	خودآزمایی فصل	۱۰۸	ویتامین
		۱۱۳	مواد معدنی
		۱۱۵	غذا چیست؟

فصل ۵: فعالیت بدنی به‌عنوان عاملی مؤثر بر نمو، بالیدگی و عملکرد / ۱۳۱

۱۳۷	فعالیت بدنی و بافت‌های اختصاصی	۱۳۱	مقدمه
۱۳۹	فعالیت بدنی و بالیدگی بیولوژیکی	۱۳۲	فعالیت بدنی
۱۴۱	فعالیت، نمو و بالیدگی: مرور	۱۳۳	رویکردهای رشدی فعالیت بدنی
۱۴۲	مفهوم تمرین‌پذیری یا پاسخ به تمرین	۱۳۴	فعالیت بدنی و تمرین
۱۴۸	خلاصه فصل	۱۳۵	فعالیت بدنی و قد (قامت)
۱۴۸	خودآزمایی فصل	۱۳۵	فعالیت، وزن بدن و ترکیب بدنی
		۱۳۶	فعالیت بدنی و جثه

فصل ۶: تأثیر تحریکات و محرومیت بر رشد حرکتی / ۱۵۱

۱۷۲	مفاهیم مربوط به تحریک و محرومیت	۱۵۱	مقدمه
۱۷۶	مرور	۱۵۲	تأثیرات تحریک زوددهنگام
۱۷۷	خلاصه فصل	۱۵۴	مرور
۱۷۷	خودآزمایی فصل	۱۵۴	برنامه‌های رایج تحریک زوددهنگام
		۱۶۷	تأثیرات محرومیت زوددهنگام

فصل ۷: عوامل اثرگذار و خطرزا بر نمو، بالیدگی و فعالیت بدنی / ۱۷۹

۱۸۱	نیم‌رخ عوامل خطرزای رایج در کودکان	۱۷۹	مقدمه
	و نوجوانان	۱۸۰	پیشگیری اولیه و ثانویه
۱۸۳	ویژگی‌های اساسی عوامل خطرزا	۱۸۰	عوامل خطرزای کودکی و نوجوانی

۱۹۰	رژیم غذایی و دریافت چربی	۱۸۴	لیپوپروتئین‌ها و چربی‌های خون
۱۹۲	فعال نبودن و کم‌تحرکی	۱۸۶	فشار خون بالا
۱۹۴	خلاصه فصل	۱۸۷	سیگار کشیدن
۱۹۵	خودآزمایی فصل	۱۸۸	دیابت شیرین نوع ۲
		۱۸۹	چاقی و چربی شکمی

فصل ۸: تأثیر قیود جامعه شناختی و فرهنگی بر رشد حرکتی / ۱۹۷

۲۱۰	انگل‌ها و عفونت‌ها در کودکان دچار سوء تغذیه	۱۹۷	مقدمه
۲۱۱	تجارب فرهنگی و سوء تغذیه	۱۹۸	شرایط اجتماعی و فرهنگی
۲۱۱	بیماری‌های کودکی در کودکان برخوردار	۱۹۸	وضعیت اجتماعی-اقتصادی
	از تغذیه خوب	۲۰۰	تعداد اعضای خانواده
۲۱۲	ملاحظات بین فرهنگی و سوء تغذیه	۲۰۰	محیط‌های اجتماعی
۲۱۳	جامعه و اجتماعی شدن به‌عنوان یک	۲۰۰	مصرف الکل و سیگار کشیدن
	قید محیطی	۲۰۳	محل سکونت
۲۱۴	قیود اجتماعی- فرهنگی: نقش جنسیتی	۲۰۳	عوامل روانی-عاطفی
۲۱۵	عمل کردن ارزش‌های افراد به‌عنوان قیود	۲۰۴	تغییرات نژادی- قومی
۲۱۹	موقعیت‌های اجتماعی	۲۰۸	سوء تغذیه مزمن و بیماری‌های کودکی
۲۲۲	خلاصه فصل	۲۰۹	وضعیت تغذیه مادر و وزن هنگام تولد
۲۲۳	خودآزمایی فصل	۲۰۹	نمو کودکان دچار سوء تغذیه

فصل ۹: تأثیر آب‌وهوا، ارتفاع و دیگر عوامل محیطی بر نمو و بالیدگی / ۲۲۵

۲۳۲	تراتوزن‌ها	۲۲۵	مقدمه
۲۳۲	داروها	۲۲۵	آب‌وهوا و اقلیم
۲۳۵	ویروس‌ها	۲۲۶	سرما و گرما
۲۳۶	فعالیت در دوران بارداری	۲۲۷	ارتفاع
۲۳۸	خلاصه فصل	۲۲۹	آلودگی هوا
۲۳۹	خودآزمایی فصل	۲۳۱	رادیوگرافی

فصل ۱۰: تأثیر قیود روان‌شناختی بر رشد حرکتی / ۲۴۱

۲۴۱	مقدمه	۲۴۱	شایستگی حرکتی و عزت نفس
۲۴۱	انگیزش	۲۴۱	خودپنداره
۲۴۲	شرکت و ماندگاری در فعالیت‌های ورزشی	۲۴۲	تکنیک‌های حرکتی برای افزایش خودپنداره
۲۴۳	کناره‌گیری از ورزش	۲۴۳	ارزیابی خودپنداره کودکان
۲۴۴	ایجاد فضای انگیزشی	۲۴۴	خلاصه فصل
۲۴۵	سطوح فعالیت بزرگسالان	۲۴۵	خودآزمایی فصل
۲۴۶	عزت نفس	۲۴۶	

فصل ۱۱: تأثیر قیود فرد بر رشد حرکتی / ۲۶۳

۲۶۳	مقدمه	۲۶۳	قد، وزن و وضعیت بلوغ ورزشکاران
۲۶۴	عوامل درون فردی	۲۶۴	دختر جوان
۲۶۸	ویژگی‌های رشدی ورزشکاران جوان	۲۶۸	تفاوت ورزشکاران مرد و زن جوان
۲۶۹	شرکت در ورزش‌های جوانان	۲۶۹	ترکیب بدن ورزشکاران جوان
۲۶۹	انتخاب ورزشکاران جوان	۲۶۹	ویژگی‌های فیزیولوژیکی ورزشکاران جوان
۲۶۹	توزیع ورزشکاران	۲۶۹	بررسی اجمالی وضعیت نمو و بالیدگی ورزشکاران
۲۷۰	ملاحظات بالیدگی	۲۷۰	خلاصه فصل
۲۷۱	قد، وزن و وضعیت بلوغ ورزشکاران	۲۷۱	خودآزمایی فصل
	پسر جوان		
۲۸۲	پاسخ خودآزمایی‌ها	۲۸۲	
۲۸۵	واژه‌نامه توصیفی	۲۸۵	
۲۸۸	فهرست منابع	۲۸۸	