

ویژه مربیان درجه ۱-۲ و ۳ فدراسیون ها

رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و روانشناسی

محمد نوحی
ولی اله کاشانی
منصوره مکریان

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



انتشارات حتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و روانشناسی

محمد نوحی، ولی اله کاشانی، منصوره مکریان

صفحه آرای: المیرا میروسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۹-۷ ••• ISBN: 978-600-5751-69-7

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک

صادرات - ساختمان ۱۴۸۴ تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۹۱۲۶۱۳۸۶۳۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com ••• http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هزارمادان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروج، پخش و چاپ، مورد افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

سرشناسه	نوحی، محمد، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور	رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و روانشناسی محمد نوحی، ولی اله کاشانی، منصوره مکریان.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۶۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	فایلی
موضوع	حرکت (روانشناسی)
موضوع	حرکت آموزی
موضوع	تهارت های حرکتی
شماره افزوده	کاشانی، ولی اله، ۱۳۶۲ -
شماره افزوده	مکریان، منصوره، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	BF۱۹۵/۵۹ ۱۳۹۱:۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۱۵۱۵۶۲

فهرست مطالب

فصل اول: رشد حرکتی

بخش ۱: روند تکامل حرکات در انسان	۱۰
مفاهیم اساسی رشد	۱۰
بخش ۲: رشد و نمو پیش و پس از تولد	۱۲
مهمترین وقایع رشد در نمو جنینی	۱۳
مراقبت‌های بارداری	۱۴
الگوی نموی بعد از تولد	۱۵
عوامل محیطی مؤثر در نمو بعد از تولد	۱۵
ارزیابی تغییرات رشدی	۱۶
رشد و نمو دستگاه‌های حرکتی	۱۶
بخش ۳: بازتاب‌ها	۱۸
انواع بازتاب‌ها در دوره نوباوگی	۱۸
نقش بازتاب‌ها	۱۹
رشد و تکامل حرکات ابتدایی	۱۹
تعریف مفاهیم اساسی	۲۰
بخش ۴: رشد و تکامل راه رفتن	۲۲
تغییرات ایجاد شده در راه رفتن افراد مسن	۲۵
اصول مکانیکی راه رفتن	۲۵
بخش ۵: رشد و تکامل مهارت دویدن	۲۷
مقایسه دویدن ابتدایی و پیشرفته	۲۷
نکاتی در مورد دویدن	۲۸
اصول مکانیکی دویدن	۲۹



- بخش ۶: مهارت ضربه زدن با دست ۳۰
- الگوهای ضربه زدن ۳۰
- توصیف مراحل پیشرفته ضربه زدن با دست ۳۱
- بخش ۷: مهارت ضربه زدن با پا ۳۲
- ویژگی‌های پیشرفته ضربه زدن با پا ۳۳
- اصول بیومکانیکی مؤثر در ضربه زدن با پا ۳۴
- بخش ۸: ارزیابی سطح عملکرد حرکتی کودکان ۳۶
- عملکردهای حرکتی در کودکی سوم ۳۶

فصل دوم: یادگیری حرکتی

- بخش ۱: مهارت چیست ۴۰
- طبقه‌بندی مهارت‌ها ۴۱
- بخش ۲: پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری ۴۲
- سیستم‌های سه گانه حافظه ۴۲
- بخش ۳: اصول یادگیری مهارت ۴۴
- ویژگی‌های یادگیری ۴۴
- روش‌های سنجش یادگیری ۴۵
- انتقال یادگیری ۴۶
- انواع انتقال ۴۷
- اصول انتقال حرکتی ۴۸
- مراحل یادگیری ۴۹
- بخش ۴: اصولی بنیادی تمرین ۵۲
- نکاتی در خصوص راهنمایی کردن ۵۲
- تمرین کلی و تمرین بخش بخش ۵۳
- انواع تمرین ۵۵
- سازماندهی و برنامه ریزی تمرین ۵۷
- تمرین تصادفی و تمرین مسدود ۵۷
- تمرین متغیر و تمرین ثابت ۶۱

بخش ۵: بازخورد ۶۴

طبقه‌بندی بازخورد ۶۴

ویژگی‌های بازخورد ۶۵

«قانون تجربی اثر» نورندایک ۶۶

بازخورد حذف شده ۶۹

بازخورد دامن‌های ۷۰

بازخورد میانگین ۷۱

تأخیر بازخورد و یادگیری حرکتی ۷۲

فصل سوم: روانشناسی

بخش ۱: مبانی روانشناسی ورزشی ۷۶

بخش ۲: انگیزش ۷۷

بخش ۳: مهارت‌های روانی و انواع آن ۷۹

تصویر سازی ذهنی ۷۹

نیروی روانی ۸۱

کنترل فشار روانی ۸۳

مهارت‌های توجه ۸۴

اعتماد به نفس ۸۶

سرسختی ذهنی ۸۸

خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (PTQ) ۹۰

ویژگی‌های سرسختی ذهنی ۹۲

اهمیت سرسختی ذهنی در ورزش‌های راکتی و رزمی ۱۰۰

مهارت‌های ذهنی یا روانی (PST) ۱۰۲

سنجش مهارت‌های ذهنی ۱۰۶

مهارت‌های پایه ذهنی ۱۱۱

هدف‌گزینی ۱۱۱

تعهد ۱۱۲

خودباوری / اعتماد به نفس ۱۱۳

مهارت‌های روان - تنی ۱۱۴

استرس و کنترل ترس ۱۱۴



- نیرو بخشی ذهن ۱۱۶
- آرمیدگی ۱۱۶
- بخش ۴: مهارت‌های شناختی ۱۱۸
- تصویرسازی و تمرین ذهنی ۱۱۸
- کنترل توجه تمرکز ۱۱۹
- بازیابی تمرکز ۱۲۰
- برنامه مسابقه ۱۲۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

حمد و سپاس خداوند باری تعالی را که در تهیه و تنظیم مجموعه کتب مربیگری در فدراسیون ورزش های رزمی اینجانبان را کمک نمود. کتابی که پیش روی شما عزیزان می باشد حاصل زحمات چندین ماهه یک تیم از اساتید و مربیان طراز اول تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور می باشد که با استفاده از منابع معتبر و کاربردی در زمینه رشد و تکامل حرکتی، یادگیری و کنترل حرکتی و روانشناسی ورزشی تدوین شده است. امید است مربیان و هنرجویان محترم با مطالعه این کتاب توانایی لازم برای شناسایی و تشخیص دوران مختلف رشد و تکامل حرکتی انسان را بدست آورند و در عین حال با انواع مهارت های حرکتی، نحوه یادگیری مهارت های حرکتی و انواع روش های آموزش مهارت های ورزشی آشنا شده و در بخش روانشناسی ورزش با سازه های مختلف روانشناختی در انسان آشنا شده و نحوه کنترل استرس و افزایش انگیزش را بیاموزند و علاوه بر این با جدید ترین و معتبر ترین سازه روان شناسی بنام سبب بینی ذهنی آشنا شوند. با توجه به اینکه این مجموعه طی سه مرحله مورد ویرایش قرار گرفته است، بدون شک باز هم خالی از اشکال نخواهد بود، بنابراین از هنرجویان و مربیان محترم تقاضا داریم اینجانبان را از نقایص احتمالی که از چشم مؤلفین دور مانده است از طریق آدرس پست الکترونیک vahid.kashani@gmail.com مطلع سازند.

ولی اله کاشانی

مسئول کمیته آموزش فدراسیون ورزش های رزمی