



رشد حرکتی در طول عمر

ویراست ششم

مؤلفان

کانلیز: .م. الی وود و نانسی گیتچل

مترجمان

دکتر مهدی نمازی راد

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

دکتر امیر شمس

(عضو هیات علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

سرشناسه	: هیوود، کاتلین - Haywood, Kathleen
عنوان و نام پدید آورنده	: رشد حرکتی در طول عمر (ویراست ششم) / کاتلین.ام. هیوود و نانسی گتچل؛ مترجمان: مهدی نمازی زاده، امیر شمس.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۵۸۲ ص: مصور، جدول، نمودار:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۰۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: [2014], 6th ed. Life span motor development
یادداشت	: مترجمان مهدی نمازی زاده، امیر شمس
موضوع	: مهارت‌های حرکتی در کودکان
موضوع	: Motor ability in children
موضوع	: مهارت‌های حرکتی
موضوع	: Motor ability
شناسه افزوده	: گتچل، نانسی، ۱۹۶۳-م. Getchell, Nancy
شناسه افزوده	: نمازی زاده مهدی، ۱۳۱۶-، مترجم
شناسه افزوده	: شمس، امیر، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۳۹۷-۲/۵۹ RJ11
رده بندی دیویی	: ۶۱/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۴۱۳۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشد حرکتی در طول عمر

ترجمه: دکتر مهدی نمازی زاده، دنرایی شمس

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۰۹-۹

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پادینا

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

فهرست مطالب

۱۷.....	داده
۱۹.....	به معنای به ویراست ششم اضافه شده است؟
۲۰.....	رکی‌های ویراست ششم
۲۲.....	سازمان ده سال
۲۳.....	توضیحات بیشتر
۲۶.....	پیشگفتار مترجمان
۲۸.....	بخش اول: مقدمه‌ای بر رشد حرکتی
۳۰.....	فصل اول: مفاهیم بیداری
۳۱.....	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۳۱.....	مجموعه‌هایی با فاصله هفت سال
۳۱.....	تعریف رشد حرکتی
۳۵.....	محدودیت‌ها: مدلی برای رشد حرکتی
۳۵.....	مدل نیوول
۴۰.....	تغییر دیدگاه‌ها در خصوص نقش محدودیت‌ها
۴۲.....	چگونه تغییر در رشد حرکتی را می‌فهمیم؟
۴۲.....	نمایش تغییرات
۴۴.....	تحقیق درباره تغییرات رشدی
۴۸.....	یک تناقض رشدی: عمومیت در برابر تغییرپذیری
۴۹.....	خلاصه و جمع بندی
۵۰.....	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۵۰.....	نگاهی دوباره
۵۲.....	فصل دوم: دیدگاه‌های نظری رشد حرکتی
۵۳.....	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۵۳.....	تولد اولین خواهر زاده تان
۵۴.....	دیدگاه بالیدگی
۵۷.....	دوره توصیفی هنجاری

۵۷.....	دوره توصیفی بیومکانیکی
۵۸.....	دیدگاه پردازش اطلاعات
۵۹.....	دیدگاه بوم شناختی
۶۰.....	دیدگاه سیستم‌های پویا
۶۳.....	دیدگاه ادراک - عمل
۶۷.....	خلاصه و جمع بندی
۶۷.....	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۶۷.....	نگاهی دوباره
۷۳.....	فصل سوم: اصول حرکت و پایداری
۷۳.....	شد حرکتی در دنیای واقعی
۷۳.....	حرکت به سوی بهترین توانایی
۷۴.....	درک اصول پایه حرکت و پایداری
۷۸.....	حرکت در جهت مخالف نیروی جاذبه: کاربرد نیرو
۸۱.....	حرکت در جهت جاذبه: عمل و عکس العمل
۸۲.....	ارتباط بین بخش اندامها و اشیاء پرتاب شده
۸۴.....	زنجیره حرکتی باز
۸۶.....	جذب نیرو
۸۶.....	پایداری و تعادل
۸۸.....	راهنمای درسی اینترنتی:
۸۹.....	کاربرد اصول حرکت و پایداری برای تشخیص و اصلاح خطاها
۹۱.....	راهنمای درسی اینترنتی:
۹۱.....	خلاصه و جمع بندی
۹۲.....	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۹۲.....	نگاهی دوباره
۹۴.....	بخش دوم: نمو جسمانی و فرایند افزایش سن
۹۶.....	فصل چهارم: نمو جسمانی، بالیدگی و فرایند افزایش سن
۹۷.....	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۹۸.....	رشد پیش از تولد
۹۹.....	رشد رویانی
۱۰۰.....	رشد جنینی
۱۰۲.....	تغذیه جنین
۱۰۳.....	رشد ناهنجار پیش از تولد

۱۰۳	علل ژنتیکی رشد ناپهنجار پیش از تولد
۱۰۴	علل محیطی رشد ناپهنجار پیش از تولد
۱۰۶	سایر عوامل محیطی قبل از تولد
۱۰۶	خلاصه رشد پیش از تولد
۱۰۷	رشد پس از تولد
۱۰۷	نمو عمومی
۱۱۲	ارزیابی دامنه و میزان نمو
۱۱۳	جنس
۱۱۴	قد
۱۱۶	وزن
۱۱۶	نمو نسبی
۱۱۸	اندازه بدن، قد، طول و پهناهای بدن
۱۲۰	بالندگی فیزیولوژیکی
۱۲۳	تأثیرات محیطی بر نمو پس از تولد
۱۲۴	ارزیابی بالندگی فیزیولوژیکی
۱۲۶	بزرگسالی و فرایند افزایش سن
۱۲۹	خلاصه و جمع‌بندی
۱۲۹	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها موخته‌اید
۱۲۹	نگاهی دوباره
۱۳۲	فصل پنجم: رشد و فرایند افزایش سن سیستم‌های بدن
۱۳۳	رشد حرکتی در جهان واقعی
۱۳۳	توجه به رشد زودرس سیستم‌های بدنی
۱۳۴	رشد سیستم اسکلتی
۱۳۴	رشد اولیه سیستم اسکلتی
۱۳۸	سیستم اسکلتی در بزرگسالی و سالمندی
۱۴۰	ارزیابی سن اسکلتی
۱۴۱	رشد سیستم عضلانی
۱۴۱	رشد اولیه سیستم عضلانی
۱۴۲	انواع تار عضلانی
۱۴۴	سیستم عضلانی در بزرگسالی و سالمندی
۱۴۵	عضله قلب
۱۴۶	رشد سیستم چربی
۱۴۶	رشد اولیه سیستم چربی
۱۴۷	پراکندگی چربی

۱۴۸	بافت چربی در بزرگسالی و سالمندی
۱۴۹	رشد سیستم غدد درون ریز
۱۵۰	رشد اولیه سیستم غدد درون ریز
۱۵۱	هورمون نمو
۱۵۱	هورمونهای تیروئید
۱۵۱	هورمونهای جنسی
۱۵۲	انسولین
۱۵۲	سیستم غدد درون ریز در بزرگسالی و سالمندی
۱۵۳	رشد دستگاه عصبی
۱۵۴	رشد اولیه دستگاه عصبی
۱۵۴	نمو پیش از تولد دستگاه عصبی
۱۵۶	نمو پس از تولد دستگاه عصبی
۱۵۷	ساختارهای مغز
۱۶۰	سیستم عصبی در بزرگسالی و سالمندی
۱۶۲	خلاصه و نتیجه گیری
۱۶۴	تقویت آنچه در مورد مهارت‌ها آموخته‌اید
۱۶۴	نگاهی دوباره
۱۶۶	بخش سوم: رشد مهارت‌های حرکتی در بزرگسالی
۱۶۸	فصل ششم: رشد حرکتی اولیه
۱۶۹	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۱۷۰	اطفال چگونه حرکت می‌کنند؟
۱۷۱	حرکات تصادفی
۱۷۱	لگد زدن در حالت خوابیده به پشت (طاق باز) و راه رفتن
۱۷۳	حرکات همزمان بازو و دست
۱۷۴	بازتاب‌های دوره طفولیت
۱۷۵	بازتاب‌های ابتدایی: اولین گروه بازتاب‌ها
۱۷۹	بازتاب‌های قامتی (وضعی): حرکت به صورت عمودی در دنیای اطراف
۱۷۹	بازتاب‌های انتقالی: در جا حرکت کردن
۱۷۹	ظهور و ناپدید شدن بازتاب‌ها
۱۸۱	دلیل حرکات دوران نوزادی چیست؟ هدف بازتاب‌ها
۱۸۲	ارتباط بازتاب‌ها با حرکات ارادی
۱۸۴	حرکات پایه: راهی به سوی حرکات ارادی
۱۸۸	محدودیت‌ها و دستیابی به حرکات پایه ای

۱۹۰	مقیاس‌های نورم مرجع در برابر مقیاس‌های ملاک مرجع
۱۹۱	حرکات پایه‌ای و رشد غیرطبیعی
۱۹۳	رشد کنترل قامت و تعادل در دوران طفولیت
۱۹۶	خلاصه و جمع‌بندی
۱۹۷	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۱۹۷	نگاهی دوباره
۲۰۰	فصل هفتم: رشد مهارت‌های جابجایی انسان
۲۰۱	رشد حرکتی در جهان واقعی
۲۰۱	چه کسی ادعا می‌کند افزایش سن به معنای زمین‌گیر شدن است؟
۲۰۲	تلاش‌های اولیه برای جابجایی ارادی
۲۰۲	سنه‌خیز رفتن و چهار دست و پا رفتن
۲۰۴	راه رفتن در طول عمر
۲۰۵	راه‌های اولیه و ویژگی‌های راه رفتن ابتدایی
۲۰۶	مهارت حرکتی
۲۰۷	محدودکننده‌های بیرون در راه رفتن ابتدایی
۲۰۸	نشان دادن رشد راه رفتن بر معمول در سندروم داون
۲۰۹	الگوهای راه رفتن پیشرفته
۲۱۱	تغییرات رشدی در راه رفتن طی دوره سالمندی
۲۱۳	محدودکننده‌های میزان در راه رفتن در دوره سالمندی
۲۱۴	دویدن در طول عمر
۲۱۴	ویژگی‌های دویدن ابتدایی
۲۱۵	عمل پا
۲۱۶	عمل دست
۲۱۶	محدودکننده‌های میزان در مهارت دویدن ابتدایی
۲۱۷	دویدن ماهرانه
۲۱۸	تغییرات رشدی در دویدن ابتدایی
۲۱۹	تغییرات رشدی مهارت دویدن در دوره سالمندی
۲۱۹	محدودکننده‌های میزان مهارت دویدن در دوره سالمندی
۲۲۰	ارزیابی دویدن: طرح مشاهده‌ای
۲۲۰	سایر مهارت‌های جابجایی
۲۲۱	پریدن
۲۲۳	ویژگی‌های پریدن ابتدایی
۲۲۹	پرش ماهرانه
۲۳۱	تغییرات رشدی در مهارت پریدن

۲۸۳	ویژگی‌های شکل ابتدایی ضربه با دست از کنار بدن
۲۸۳	ویژگی‌های ضربه ماهرانه با دست از کنار بدن
۲۸۳	تغییرات رشدی در ضربه زدن با دست از کنار بدن
۲۸۷	مشاهده الگوهای ضربه زدن با دست از کنار بدن
۲۸۷	ضربه از بالای شانه
۲۸۷	ویژگی‌های ابتدایی ضربه از بالای شانه
۲۸۸	تغییرات رشدی در ضربه از بالای شانه
۲۹۰	مشاهده الگوهای ضربه از بالای شانه
۲۹۰	ضربه زدن در سالمندان
۲۹۲	خلاصه و جمع بندی
۲۹۳	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۲۹۳	نگاهی دوباره
۲۹۴	فصل پنجم: روش مبارت‌های دستکاری
۲۹۵	روش مرکز در دنیای واقعی
۲۹۵	پیام من
۲۹۶	چنگ زدن و دستبند
۲۹۶	چنگ زدن
۳۰۱	دسترسی
۳۰۳	حرکات دستی - دهانی
۳۰۴	دسترسی دو دستی و دستکاری
۳۰۶	نقش قامت
۳۰۶	عملکرد دستکاری در دوران بزرگسالی
۳۰۸	حرکات هدفمند سریع
۳۰۹	دریافت کردن
۳۱۱	دریافت ماهرانه
۳۱۲	تغییرات رشدی در مهارت دریافت کردن
۳۱۴	مشاهده الگوهای دریافت کردن
۳۱۵	پیش‌بینی
۳۲۱	چگونه کودکان می‌آموزند که خود را به مکان مناسب برسانند؟
۳۲۲	دریافت کردن در سالمندی
۳۲۳	رانندگی و خلبانی
۳۲۵	خلاصه و جمع بندی
۳۲۶	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۳۲۶	نگاهی دوباره

۳۲۸	بخش چهارم: رشد ادراکی - حرکتی
۳۳۰	فصل دهم: رشد حسی - ادراکی
۳۳۱	رشد حرکتی در جهان واقعی
۳۳۱	محیط شما
۳۳۳	رشد بینایی
۳۳۴	حس بینایی
۳۳۶	ادراک بینایی
۳۳۶	ادراک فضایی
۳۳۹	ادراک اشیاء
۳۴۴	ارزیابی ادراک اطفال
۳۴۵	ادراک حرکت
۳۴۶	رشد حس حرکتی
۳۴۶	اساس حرکت
۳۵۰	ادراک بدن (آگاهی بدنی)
۳۵۱	تسلط جانبی
۳۵۳	حرکات اندام
۳۵۴	جهت یابی فضایی
۳۵۴	جهت
۳۵۵	تغییرات حس حرکتی ناشی از افزایش سن
۳۵۵	رشد شنوایی
۳۵۵	احساس شنوایی
۳۵۷	ادراک شنوایی
۳۵۷	موضع یابی صدا
۳۵۸	ادراک تفاوت صداها
۳۵۹	الگوها
۳۶۱	شکل و زمینه شنوایی
۳۶۲	خلاصه احساس، ادراک و رشد ادراکی - حرکتی
۳۶۳	یکپارچگی ادراکی (بین حسی)
۳۶۵	یکپارچگی ادراکی بینایی - شنوایی
۳۶۶	یکپارچگی ادراکی بینایی - حس حرکتی
۳۶۷	یکپارچگی ادراکی شنوایی - حس حرکتی
۳۶۸	یکپارچگی ادراکی فضایی - زمانی
۳۶۹	خلاصه رشد یکپارچگی

۳۷۰	خلاصه و جمع بندی
۳۷۱	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۳۷۱	نگاهی دوباره
۳۷۴	فصل یازدهم: ادراک و عمل در رشد
۳۷۴	رشد حرکتی در جهان واقعی
۳۷۵	پیراهن قرمز کودکان شما
۳۷۵	نقش عمل در ادراک
۳۷۶	دیدگاه‌های تاریخی
۳۷۷	دیدگاه‌های معاصر
۳۸۲	حرکت انتقالی خود حاصل
۳۸۷	ادراک فراهم سازی
۳۹۱	کنترل، سبج و تعادل
۳۹۲	توان در حرکتی
۳۹۴	تغییر تعادل افزایش سن
۳۹۶	ارزیابی توان
۳۹۷	خلاصه و جمع بندی
۳۹۸	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۳۹۸	نگاهی دوباره

۴۰۰	بخش پنجم: محدودیت‌های عملکردی در رشد حرکتی
۴۰۲	فصل دوازدهم: محدودیت‌های اجتماعی و فیزیکی در رشد حرکتی
۴۰۳	رشد حرکتی در جهان واقعی
۴۰۳	نگاه کردن به گذشته‌های بازی ایالات متحده
۴۰۴	تأثیرات اجتماعی و فرهنگی به عنوان محدودیت‌های محیط
۴۰۸	محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی در عمل: رفتارهای قالبی مخفی
۴۱۲	آیا قوانین می‌توانند محدودیت‌ها را تغییر دهند؟
۴۱۲	تأثیر ماده IX در مشارکت زنان و دختران در ورزش
۴۱۳	اعضای خانواده
۴۱۴	والدین
۴۱۵	خواهران و برادران
۴۱۶	همسالان
۴۱۸	معلمان و مربیان
۴۱۹	ارزیابی رفتارهای مربیگری ورزش جوانان
۴۱۹	مربیان به عنوان عوامل اجتماعی شدن

۴۲۰	برگه خود گزارش دهی مربیگری
۴۲۲	موقعیت‌های اجتماعی
۴۲۲	محیط‌های بازی و بازی‌ها
۴۲۳	بازی با اسباب بازی‌ها
۴۲۷	سایر محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی:
۴۲۷	نژاد، قومیت و وضعیت اجتماعی - اقتصادی
۴۲۸	خلاصه و جمع بندی
۴۲۸	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۴۲۸	نگاهی دوباره
۴۳۲	مجله بزرگسالان: محدودیت‌های روان‌شناختی در رشد حرکتی
۴۳۳	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۴۳۳	پروژه ACES و بزرگترین کلاس ورزشی جهان
۴۳۴	عزت نفس
۴۳۵	اربابان عزت نفس در کودکان
۴۳۶	رشد عزت نفس
۴۳۷	تعاملات اجتماعی
۴۳۹	عواطف
۴۳۹	ارتباط بین ویژگی‌های علی و عزت نفس
۴۴۰	اسنادهای کودکان
۴۴۲	اسناد بزرگسالان
۴۴۴	انگیزش
۴۴۴	پایداری
۴۴۶	کناره گیری از فعالیت ورزشی
۴۴۷	روش‌های معلم محور در مقابل روش‌های دانش آموز محور
۴۴۹	سطوح فعالیت بزرگسالان
۴۵۲	خلاصه و جمع بندی
۴۵۳	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۴۵۳	نگاهی دوباره
۴۵۳	دانش خود را بسنجید
۴۵۴	تمرین یادگیری ۱-۱۳
۴۵۶	فصل چهاردهم: دانش به عنوان یک محدودیت عملکردی در رشد حرکتی
۴۵۷	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۴۵۷	دانش کم نیز راه درازی را می‌پیماید
۴۵۷	پایه‌های دانش

مقدمه

شما هر روز حرکت می‌کنید. این حرکت در خلاء صورت نمی‌گیرد. هر حرکتی، خواه در خانه، ورزشگاه یا در زمین فوتبال، در محیط اطرافتان رخ می‌دهد. همچنین شما به خاطر هدفی حرکت می‌کنید. این فعالیت‌ها و کارهایی که انجام می‌دهید بخاطر نیازها یا قوانین خاصی است. روشی که هم اکنون حرکت می‌کنید بسیار متفاوت‌تر از دوره کودکی‌تان است و این تغییر در سراسر عمرتان رخ می‌دهد. مشاهده پیوستگی تغییرات در طول عمر، سپس تعیین علت این تغییرات، اساس مطالعه رشد حرکتی است.

در این ویرایش، مدل محدودیت‌ها^۱ متمرکز می‌شویم تا به خواننده، در درک چگونگی این تغییر کمک کنیم. مدل محدودیت‌ها به عواملی مانند فرد، محیطی که فرد در آن حرکت می‌کند و فعالیتی که او انجام می‌دهد و نیز به تعاملات بین این محدودیت‌ها می‌پردازد. این مدل به بررسی دلیل تغییرات بدنی و ویژگی‌های فردی در طول زندگی پرداخته و این مدل به ما اجازه می‌دهد تا پیش‌بینی کنیم حرکات با تغییر محیط، تکلیف یا هر دوی آنها مسیر می‌کنند (چیزی که برای مربیان تربیت بدنی، فیزیوتراپ‌ها، کاردرمان‌ها و دیگر افراد درگیر در این حوزه بسیار مفید خواهد بود). بهره‌گیری از مدل محدودیت‌ها برای شما دیدگاه جامع‌تری در مورد رشد حرکتی در طول عمر، منظور حل مشکلات آن بعد از اتمام دوره تحصیلات فراهم می‌کند. در حقیقت، فهم رشد حرکتی در طول عمر به پیشرفت شما در تمامی زمینه‌های مرتبط با آن کمک خواهد کرد. همچنین علاوه بر درک ریشه‌های ناخوشی، تئوریک، یاد خواهید گرفت رشد حرکتی چیست. بسیاری از عوامل مرتبط با رشد مهارت‌های حرکتی مانند نمو، فرآیند پیر شدن و ادراک را مشاهده خواهید کرد. به علاوه درمی‌یابید که چگونه محدودیت‌ها با عوامل مختلف می‌توانند حرکات مختلف را تشویق یا منع کنند (احتمالاً هرگز درباره این روش‌ها فکر نکرده‌اید).

چه افرادی از خواندن این کتاب بهره می‌برند؟ بسیاری از افرادی که علاقه‌مند به حرکت هستند، از این کتاب بهره می‌گیرند. مربیان در همه سطوح (از مربیان کودکان گرفته تا متخصصان سالمندی) با آگاهی از سیستم‌های مختلف بدن و چگونگی تغییرات آنها در طول زمان، می‌توانند سطح آموزش خود را ارتقاء دهند. کسانی که درگیر علوم تندرستی^۲ هستند، مانند فیزیوتراپ‌ها و کاردرمان‌ها ابزارهایی را پیدا خواهند کرد که به آنها در مشاهده الگوهای حرکتی کمک می‌کند. متخصصان علم تمرین که این کتاب را مطالعه می‌کنند

1. model of constraints

2. health sciences

به استفاده از توضیحات و توصیف‌های آمادگی جسمانی رشدی^۱ و فرآیندهای زیرساخت این تغییرات، راهنمایی‌هایی را به دست می‌آورند. اما برای بهره‌مندی از این کتاب به تجربیات وسیع در مطالعات رشد حرکتی نیازی نداریم؛ به این دلیل که همه افراد این تغییرات رشدی را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. در حقیقت، والدین کنونی و آینده (با استفاده از این کتاب) با درک رشد حرکتی فرزندان خود می‌توانند زمینه‌های رشد حرکتی سالم آنها را فراهم نمایند. بنابراین بسیاری از خوانندگان علاوه بر بهره‌گیری از اطلاعات ارائه‌شده در این کتاب می‌توانند آن را در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود نیز بکار گیرند.

چه مطالبی به ویراست ششم اضافه شده است؟

در ویراست ششم کتاب رشد حرکتی در طول عمر و ضمایم (توضیحات اضافی مندرج در کتاب) تأکید اصلی بر استفاده از دانش رشد حرکتی در زندگی واقعی است. برای مثال، هر فصل با نمونه‌ای از یک تجربه عمومی مرتبط با رشد حرکتی شروع می‌شود که همین مثال در انتهای بخش، دوباره مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرد. هدف از این کار ایجاد موقعیت‌هایی برای خواننده به منظور درک بهتر موضوعات مورد بحث فصل است. طرح پرسش‌های کاربردی جدید در خلال مباحث ارائه‌شده، خواننده را وادار به تفکر، در مورد نحوه بهره‌گیری والدین و دیگر متخصصان از موضوعات مطرح‌شده، می‌کنیم. فعالیت‌های آزمایشگاهی، معرفی وبسایت‌های اینترنتی، افزایش سطح یادگیری دانشجویان را فراهم نموده و حتی گاهی در انتخاب پروژه‌های تحقیقی مرتبط با رشته تحصیلی‌شان به آنها کمک می‌کند.

تحقیقات جدید رشد حرکتی به محتوای ویراست ششم اضافه شده است. موارد اضافه شده به فصل ۱۸ برای کمک به کارورزان به منظور ارتباط برقرار کردن بین مدل محدودیت‌ها و ساختار محیط‌های آموزشی برای کمک به دانشجویان و برنامه‌های آموزشی در نظر گرفته شده است. به خوانندگان چگونگی گسترش مدل محدودیت‌ها را به منظور تمرکز بر محدودیت‌های جسمی و کلیدی در مهارت یا تکلیف، و نحوه برای ارزیابی محیط یادگیری بر اساس محدودیت‌های فرد نشان داده می‌شود. همچنین به خوانندگان چگونگی ارتباط مدل محدودیت‌ها با تحلیل بوم‌شناختی تکلیف و نحوه استفاده این تحلیل‌ها برای ارزیابی فراگیران نشان داده خواهد شد.

ویژگی‌های ویراست ششم

ویراست ششم رشد حرکتی در طول عمر، نسبت به ویراست‌های قبلی، از ویژگی‌های مهم‌تری برخوردار است.

• رشد حرکتی در دنیای واقعی: به منظور یادآوری رشد حرکتی به عنوان یکی از بخش‌های

^۱ developmental physical fitness

عمومی در تجربه انسان، هر فصل را با ذکر یک تجربه حقیقی آغاز کرده‌ایم؛ چیزی که برای اکثر ما یک تجربه بوده یا به‌طور مکرر در رسانه‌ها با آن مواجه شده‌ایم.

• اهداف فصل: مهم‌ترین مفاهیمی که در خلال مطالعه فصل، باید یاد گرفته و درک کنید را شامل می‌شوند.

• واژه‌نامه مداوم: در داخل متن هر فصل واژه‌هایی را مشاهده می‌کنید. این واژه‌ها در داخل متن به‌طور برجسته نوشته شده‌اند تا بتوانید معنی آنها را از داخل کادرها دریابید. برخی دیگر از واژه‌ها نیازی به معنی کردن ندارند زیرا در داخل خود متن به معنی آنها اشاره شده است. آن کلمات برای کمک به شما در درک معنی‌شان به صورت برجسته نوشته شده‌اند.

• نکات کاربردی: در خلال فصل‌ها سؤالاتی را برای تفکر بیشتر در مورد موضوعات طراحی کرده‌ایم. این سؤالات شما را برای تفکر در مورد نحوه عمل والدین و دیگر متخصصان درباره موضوعات مورد بحث در دنیای واقعی به چالش فرا می‌خواند.

• نکات کلیدی: کتاب کار شما به منظور تأکید بر موضوعات اصلی و نتایج بخش، در کادرهای داخل متن ارائه شده‌اند.

• در راهنمای درسی اینترنتی، منابعی از آزمایشگاهی هست که شامل مثال‌هایی برای انجام این فعالیت می‌باشد. اگر کتاب اصلی را خریداری کرده‌اید، یک کد برای دسترسی به راهنمای درسی اینترنتی در اختیار شما قرار می‌گیرد. اگر کتاب کپی شده و یا کتاب الکترونیکی را تهیه کرده‌اید به راهنمای درسی اینترنتی دسترسی ندارید و باید کد لازم را برای دسترسی به راهنمای درسی اینترنتی و فیلم‌ها خریداری نمایید.

راهنمای درسی اینترنتی: تجربیاتی را در مشاهده حرکت از طریق انجام فعالیت آزمایشگاهی ۱-۱ به دست بیاورید. در مورد مشاهده به عنوان یک ابزار تحقیقی در راهنمای درسی اینترنتی، اطلاعاتی را به دست آورید. به سایت www.HumanKinetics.com، رشد حرکتی در طول عمر مراجعه کنید.

• عناصر ارزیابی: بیشتر فصل‌ها شامل یک عامل ارزیابی هستند که به شما در مشاهده و ارزیابی برخی از جنبه‌های رشد حرکتی کمک می‌کنند. این عناصر به شما در درک چگونگی سنجش محققان و دیگر متخصصان در مورد برخی از جنبه‌های رشد حرکتی نیز کمک خواهند کرد.

• خلاصه و جمع‌بندی: این بخش در انتهای هر فصل قرار دارد و خلاصه‌ای کلی از موضوعات مورد بحث در خلال فصل را ارائه می‌کند.

• تقویت محتوای فصل: به منظور کمک به ارتقای یادگیری مفاهیم در دیدگاه محدودیت‌ها، در انتهای هر فصل بخشی با عنوان "تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید" ارائه شده است؛ که هدف از این کار تشویق شما برای موارد زیر است:

- نگاهی اجمالی بر تجربه حقیقی‌ای که در ابتدای هر فصل ارائه شده است؛
- ارزیابی دانش خود با جواب دادن به سؤالات مطرح‌شده در رابطه با موضوعات؛
- تکمیل تمرینات یادگیری به عنوان راهی برای بکار بردن آنچه که آموخته‌اید را فراهم می‌کند.
- همکاری در پیوستن به استانداردهای ملی: ویراست ششم این کتاب به دانشجویان در پیوستن به استانداردهای ملی کمک می‌کند. مفاهیم و روش‌های ارائه شده به همراه دستورالعمل‌های اصلاحی به منظور به دست آوردن حداقل شایستگی مطرح‌شده برای پیوستن به آکادمی انجمن ملی رشد حرکتی در ورزش و تربیت بدنی که بخشی از پیمان سلامت، تربیت بدنی، سرگرمی و حرکات موزون است، سازگار و کافی است. افرادی که خود را برای آموزش و تدریس آماده می‌کنند، ویراست ششم دستورالعمل ملی را برای ایجاد فعالیت‌های مناسب رشدی و یادگیری آنها ارائه کرده تا نیازهای سطح بالای دانشجویان را برطرف نماید.