

رشد و یادگیری حرکتی

پاملا اس. هی. باخ - بیچ

گرگوری دی. رید

الاسر اچ. کولیر

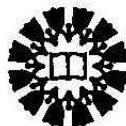
ترجمه

دکتر جلیل مرادی

دکتر حمید صالحی

تهران

۱۳۹۸



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

سرشناسه: هی باخ - پیچ، پاملا اس. ۱۹۷۷ م.

صالح

مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: هفت، ۴۴۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

فروست: «سمت»؛ ۲۳۱۶. علوم ورزشی؛ ۸۶.

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۲-۰۷۷۶-۲ ۶۳۰۰۰۰ ریال

یادداشت: عنوان اصلی:

یادداشت: واژه نامه.

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: نمایه.

Motor Abilities موضوع: مهارت‌های حرکتی

Human Development : توسعة انسانه ،

موضوع: یادگیری حرکتی Motor Learning

Reid, Gregory D., 1948, شناسه افزوده: رید، گرگوری دی، ۱۹۴۸ء.

شناسه افزوده: کالدو، داکوتا، هالدن، ۱۹۵۳، Collier, Douglas Holden, 1953,

شناسه افزوده: مرادی، جمال، ۱۳۶۱-، مترجم

شناسه افزوده: صالحه، حمزه، ۱۳۹۲ - ، ترجمه.

شناسه افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی.

The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAHAT), Institute for Research and Development in the Humanities.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ B۲۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۳۳۴

شماره کتابشناسی، ملی: ۶۱۶۸۳۴۷

سازمان منطقه و تعاون کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی



Motor Learning and Development, 2nd ed.; Pamela S. Hall, John B. B. Bach, Gregory D. Reid, Douglas H. Collier. Champaign, IL: Human Kinetics, c2018.

رشد و یادگیری حرکتی

باملا اس. هی باخ - بیچ، گرگوری دی. رید و داگلاس اچ. کولیر

ترجمه دکتر جلیل مرادی (عضو هیئت علمی دانشگاه اراک) و دکتر حمید صالحی (عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان)

ویراستار: صفری طلائی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸

تعداد: ۳۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: سمت

چاپ و صحافی: چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

قیمت: ۶۳۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)، روبه روی پمپ گاز، کد پستی ۱۴۶۳۶، تلفن

.FFZF625.-2

@sazman samt

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
دیباجه	۱	فصل سوم: مبانی نظری در رفتار حرکتی	۶۴
رویکرد طول عمر	۲	نظریه پردازش اطلاعات	۶۵
تغییرات ویراست دوم	۳	رویکرد بوم شناختی	۷۱
سازمان دهی مطالب کتاب	۳	رویکرد سیستم های پویا	۷۳
ویژگی های آموزشی	۴	خلاصه	۷۸
منابع اینترنتی	۵	کمک های آموزشی	۷۹
		واژه نامه	۸۰
سخنی با مدرس کتاب	۶		
سپاسگزاری	۱۱	فصل چهارم: مراحل اکتساب مهارت	۸۱
یادداشت مترجمان	۱	کوه رشد حرکتی	۸۲
		مراحل یادگیری حرکتی	۸۳
		پیوند با رویکرد سیستم های پویا	۹۵
بخش اول: نظریه و مفاهیم پایه		استفاده کاربردی از مدل های یادگیری	۹۶
فصل اول: دیدگاه های متفاوت رفتار حرکتی	۱۴	خلاصه	۹۶
تعریف واژه ها در رفتار حرکتی	۱۵	کمک های آموزشی	۹۷
کنترل حرکتی	۱۵	واژه نامه	۹۸
یادگیری حرکتی	۱۹		
رشد حرکتی	۳۴	فصل پنجم: ارزیابی یادگیری حرکتی	۱۰۰
خلاصه	۳۸	شاخص های یادگیری حرکتی	۱۰۱
کمک های آموزشی	۳۹	آزمون های یادگیری و اجرا	۱۱۰
واژه نامه	۴۰	طبقه بندی بازی ها برای افزایش انتقال	۱۱۷
		ایجاد انتقال مثبت در هر مهارت حرکتی	۱۲۱
فصل دوم: درک کنترل حرکت	۴۲	خلاصه	۱۲۳
زمان واکنش	۴۳	کمک های آموزشی	۱۲۴
توجه	۴۷	واژه نامه	۱۲۴
انگیختگی	۵۳		
نقش اطلاعات حسی	۵۴	بخش دوم: حرکت و فعالیت بدنی در طول عمر	
حافظه	۵۷	فصل ششم: رشد حرکتی در طفولیت	۱۲۷
خلاصه	۶۰	رشد پیش از تولد	۱۲۸
کمک های آموزشی	۶۰	توانایی های حسی	۱۳۰
واژه نامه	۶۱	حرکات اولیه	۱۳۲

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۳۷	سیستم‌های حسی	۱۴۲	نوزادان در معرض خطر
۲۴۰	خلاصه	۱۴۸	ارزیابی
۲۴۱	کمک‌های آموزشی	۱۴۹	خلاصه
۲۴۲	واژه‌نامه	۱۵۰	کمک‌های آموزشی
		۱۵۱	واژه‌نامه
۲۴۳	فصل یازدهم: رشد شناختی		
۲۴۴	رشد شناختی	۱۵۲	فصل هفتم: مهارت‌های بنیادی در کودکی
۲۴۷	انواع دانش	۱۵۳	مهارت‌های حرکتی بنیادی
۲۵۱	توجه	۱۵۸	مهارت‌های بنیادی جابه‌جایی و دست‌کاری
۲۵۳	حافظه	۱۸۰	خلاصه
۲۵۷	تخصص ورزشی	۱۸۰	کمک‌های آموزشی
۲۵۹	خلاصه	۱۸۱	واژه‌نامه
۲۵۹	کمک‌های آموزشی		
۲۶۰	واژه‌نامه	۱۸۲	فصل هشتم: حرکت در بزرگسالی
		۱۸۳	سالمندی
۲۶۱	فصل دوازدهم: رشد روانی-اجتماعی و عاطفی-اجتماعی	۱۸۴	فعالیت جسمانی
۲۶۲	قیود روانی-اجتماعی	۱۸۷	اوج اجرای ورزشی
۲۷۳	قیود عاطفی-اجتماعی	۱۹۱	الگوهای حرکتی
۲۷۶	خودتنظیمی	۱۹۸	خلاصه
۲۸۱	خلاصه	۱۹۹	کمک‌های آموزشی
۲۸۲	کمک‌های آموزشی		واژه‌نامه
۲۸۲	واژه‌نامه		
			بخش سوم: قیود ساختاری و کارکردی
۲۸۴	فصل سیزدهم: عوامل روانی-اجتماعی و شناختی در بزرگسالی	۲۰۲	فصل نهم: رشد جسمانی
۲۸۵	عوامل روانی-اجتماعی	۲۰۳	سرشت و تربیت
۲۹۸	کارکرد شناختی	۲۰۶	نمو و بالیدگی جسمانی
۳۰۴	خلاصه	۲۱۲	قیود سیستم بدن
۳۰۵	کمک‌های آموزشی	۲۲۰	خلاصه
۳۰۵	واژه‌نامه	۲۲۰	کمک‌های آموزشی
		۲۲۱	واژه‌نامه
	بخش چهارم: طراحی برنامه‌های مناسب رشدی		
۳۰۸	فصل چهاردهم: عوامل فیزیکی، عاطفی و آموزشی	۲۲۲	فصل دهم: تغییرات جسمانی در سالمندی
۳۰۹	استانداردهای طلایی در مقابل تغییرپذیری	۲۲۳	سیستم اسکلتی
۳۱۲	عوامل فیزیکی	۲۲۶	سیستم عضلانی
۳۱۴	عوامل عاطفی	۲۲۸	ظرفیت هوازی
۳۱۶	عوامل آموزشی	۲۳۰	سیستم قلبی-عروقی
۳۲۹	خلاصه	۲۳۳	سیستم عصبی
۳۲۹	کمک‌های آموزشی	۲۳۶	سیستم غدد درون‌ریز
۳۳۰	واژه‌نامه	۲۳۶	ترکیب بدن

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
فصل پانزدهم: ملاحظات پیش از تمرین	۳۳۲	واژه‌نامه	۳۷۵
هدف‌گزینی	۳۳۳		
نمایش	۳۳۵	فصل هفدهم: بازخورد	۳۷۷
آموزش کلامی	۳۴۶	کارکردهای بازخورد	۳۷۸
هدایت توجه و ارائه راهنمایی	۳۴۹	انواع بازخوردها و شرایط آنها	۳۸۰
خلاصه	۳۵۰	ارائه بازخورد مؤثر	۳۸۹
کمک‌های آموزشی	۳۵۱	خلاصه	۳۹۸
واژه‌نامه	۳۵۱	کمک‌های آموزشی	۳۹۸
		واژه‌نامه	۳۹۹
فصل شانزدهم: تمرین	۳۵۲		
میزان تمرین	۳۵۳	فصل هجدهم: طراحی یک برنامه	۴۰۱
تمرین متغیر	۳۵۴	تحلیل بوم‌شناختی تکلیف	۴۰۱
اثر تداخل زمینه‌ای	۳۵۹	مطالعات موردی	۴۰۳
ویژگی تمرین	۳۶۵	خلاصه	۴۰۶
تمرین بخش‌بخش و کلی	۳۶۷	واژه‌نامه	۴۰۷
تصویرسازی و تمرین ذهنی	۳۷۱		
توزیع تمرین	۳۷۳	منابع	۴۰۸
خلاصه	۳۷۴	نمایه اسامی	۴۳۹
کمک‌های آموزشی	۳۷۸	نمایه موضوعی	۴۴۳

دیباچه

خواه با حریف در زمین بازی رقابت کنیم خواه در پیاده‌رو راه برویم، دائم با چالش حل مشکلات حرکتی مواجهیم. وقتی در پیاده‌رو راه می‌رویم معمولاً باید هم‌زمان به یاد داشته باشیم پیاده‌رو لغزنده است و مجبوریم مواظب باشیم به موانع و دیگر عابرها برخورد نکنیم. بعضی وقت‌ها ممکن است در ورزش رقابتی نیاز باشد آگاهانه حریف خود را فریب دهیم. مهم نیست در چه زمینه‌ای مشغول فعالیت حرکتی هستیم، سطح مهارت ما چقدر است یا چند سال داریم، در هر صورت نمی‌توان این حقیقت را نادیده گرفت که حرکت بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی است و بر سلامت جسمی، کارکردهای ذهنی و رشد مهارت‌های اجتماعی ما تأثیر گذار است. این تأثیرات همیشه وجه دارند، همواره در حال تغییرند و در مسیر زندگی خواه‌ناخواه رخ می‌دهند.

پس واضح است که افزون بر جریبات حرکتی پیشین، نحوه رشد نیز بر چگونگی اکتساب مهارت‌های حرکتی جدید و نحوه اصلاح مهارت‌های قدیم تأثیر گذار است. یاد گرفتن مهارت‌های حرکتی جدید و اصلاح و تنظیم مهارت‌های حرکتی موجود، جنبه‌های حیاتی زندگی ما هستند که همیشه به آن توجه نمی‌کنیم. هنگام اجرای حرکات روزمره معمولاً به این نکته توجه نمی‌کنیم که هماهنگی اعضای بدن برای این اجرا چقدر دشوار است. برای مثال، ما برای غذا خوردن از قاشق و چنگال استفاده می‌کنیم بدون اینکه لحظه‌ای به نحوه انجام دادن این کارها فکر کنیم؛ اما وقتی بچه بودیم، انجام دادن این کار بسیار سخت بود و هنگام غذا خوردن باید کنترل هماهنگی دو دست برای استفاده از قاشق و چنگال را یاد می‌گرفتیم. به مرور این کار شاق و چالش‌برانگیز ابتدایی به عادت همیشگی ما تبدیل شد و ناامیدی ناشی از پیچیدگی انجام دادن این کارها را به سرعت فراموش کردیم؛ اما اگر در بزرگسالی به دلیل تصادف سخت در رانندگی یا مشکلات ناشی از شکستگی (مانند سکتۀ مغزی) مجبور به بازآموزی این حرکات شویم، حس ناامیدی ناشی از یادگیری این قبیل تکالیف روزمرۀ ابتدایی بسیار کم‌تر گردد. حتی برای بازآموزی ساده‌ترین حرکات نیز باید مدتی طولانی فیزیوتراپی و کاردرمانی کرد، این وضعیت مؤید پیچیدگی و ریزه‌کاری‌های مهارت‌های حرکتی است. مهم نیست در چه دوره‌ای از زندگی - خردسالی تا پیری - باشیم، آنچه نحوه پیشرفت ما را تعیین می‌کند، تعاملاتی است که مدام بین سه عامل قابلیت‌های همواره در حال تغییر ما، محیط و تکالیفی شکل می‌گیرد که در لحظه مشغول حل مسئله نحوه انجام دادن آن‌ها هستیم.

کتاب رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم برای فهم دو حیطه رشد و یادگیری حرکتی و بررسی نحوه تعامل و بهم‌کنش این دو حیطه چهارچوبی فراهم می‌کند. داشتن درک کامل از عواملی که رشد مهارت‌های حرکتی در طول عمر را به پیش می‌برد، شما را بهتر آماده می‌کند تا مهارت‌های حرکتی را به شکل مؤثر به یادگیرندگان در هر رده سنی و با هر سطحی از مهارت آموزش دهید. در کتاب رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم، رشد و یادگیری مهارت‌های حرکتی از خردسالی تا بزرگسالی بررسی می‌شود (به آن رشد حرکتی در طول عمر می‌گویند) و همچنین تأثیر داشتن توانایی‌های حرکتی، شناختی و اجتماعی متفاوت را بر شکل، زمان و چرایی یادگیری مهارت‌های حرکتی بررسی می‌کند. ما در مقام مربی مهارت‌های حرکتی باید تمام پیچیدگی‌های آموزش مهارت‌های حرکتی به افراد با پیش‌زمینه، علایق، تجارب و توانایی‌های متنوع را درک کنیم.