

بهنام خداوند جان و خرد

۱۳۶۹۴۳۴



پوران پژوهش

کتاب ارشد

رشد و یادگیری حرکتی

مجموعه تربیت بدنی

چاپ اول

مؤلف:

بهنام ملکی، اقبال غرابی

بهار ۱۳۹۴

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : رشد و یادگیری حرکتی: مجموعه تربیت بدنی
مشخصات نشر : تهران: پوران پژوهش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۳۷۴ ص.
فروست : کتاب ارشد
شابک : 978-964-184-291-0
وضعیت فهرست‌نویسی : فیاپی مختصر
یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
شناسه افزوده : غرابی، اقبال، ۱۳۶۴ -
شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۷۲۹۵۸

انتشارات پوران پژوهش

نام کتاب: رشد و یادگیری حرکتی
تألیف: بهنام ملکی، اقبال غرابی
ناشر: پوران پژوهش
حروفچینی: پوران پژوهش
چاپ و صحافی: تصویر گیلان - سیدالشهداء
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۴
قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۸۴-۲۹۱-۰

ISBN: 978-964-184-291-0

دفتر مرکزی: میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی - کوچه مهدیزاده - پلاک ۹ - واحد ۵۰۴ تلفن: ۶۶۹۲۷۰۴۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف و ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

بر نام تنه‌پرستیدی که قلم را آفرید

پیش‌گفتار انتشارات

نگاهی به شمار داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد نشان می‌دهد که در این سال‌ها درخواست تحصیل در دوره‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه‌ها افزایش چشمگیری داشته است. دشواری پیش روی بیشتر داوطلبان، گوناگونی منابع درسی و نبود دسترسی به آنها و همچنین نمونه آزمون‌های مناسب برای تمرین و فهم بیش‌تر مفاهیم درسی است.

مدیریت بنیاد انتشاراتی به‌منظور پوشش، آقای دکتر احمد هژبر و همسرشان بانو افسانه عبدی با بیش از ۱۵ سال کوشش و زحمات برآورده‌سازی نیاز داوطلبان، با سیاست کلی چاپ کتاب‌های ارزنده با بهایی درخور، آماده‌سازی و انتشار دایره‌ی چهار مجموعه‌ی گوناگون با آماجهای روشن را در دستور کار قرار داده است.

مجموعه‌ی نخست با نام **کتاب ارشد** (با جلد آبی‌رنگ) که تاکنون به دست داوطلبان رسیده، با پذیرش چشمگیری همراه بوده است. در هر عنوان کتاب ارشد، پس از شرح کامل درس در هر فصل، پرسش‌های چهارگزینه‌ای آزمون‌های سراسری و آزاد چند سال گذشته با پاسخ‌های تشریحی آورده شده است. شرح درس در هر کتاب از این مجموعه به گونه‌ای است که برای دانشجویان سال‌های پایین‌تر سودمند است و نیز یک منبع درسی مناسب برای دانشجویان و استادان دانشگاه می‌باشد. کتاب ارشد نخستین بار در مهرماه سال ۱۳۸۰ در قالب پانزده عنوان به داوطلبان شناسانده شد و تا به یک پیش از ۲۲۰ عنوان را دربرمی‌گیرد.

مجموعه‌ی دوم با نام **چند آزمون ارشد** (با جلد سیاه رنگ) به گونه‌ای گردآوری شده است که دانشجویان دفترچه‌های آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته را با پاسخ‌های تشریحی در یک کتاب خواهد داشت.

مجموعه‌ی سوم با نام **بانک تست ارشد** (با جلد نارنجی رنگ) در دروس پایه و تخصصی هر رشته، یک کتاب کار به شمار می‌رود که در آن پرسش‌های طبقه‌بندی‌شده به همراه پاسخ‌های تشریحی آورده شده است تا دانشجویان با حل و بررسی آن‌ها توانایی بایسته برای پاسخ‌گویی به آزمون‌ها را به دست آورد.

در آخر مجموعه‌ی چهارم که با جلد قهوه‌ای رنگ عرضه شده و به عنوان کتاب‌های مرجع در دانشگاه‌ها آموخته می‌شود.

مقدمه مولفان

خدای منان را شاکریم که توفیق نوشتن را به ما عطا فرمود تا در گسترش علم تربیت‌بدنی که علاقه و امید ما بوده عامل سلامتی یک جامعه است، سهیم باشیم. گسترش علوم و علاقه دانشجویان جهت ادامه تحصیلات در مقاطع بالاتر نیاز به منابعی در دسترس را می‌طلبد که ما را بر آن داشت تا با تهیه مطالب از منابع متعدد نکاتی ضروری را برای دانشجویان انتخاب کنیم و در پیشبرد این روند سهمی هر چند کوچک بسازیم.

در مجموعه حاضر که خلاصه‌ای از مطالب ضروری منابع موجود برای رشته تربیت‌بدنی در آزمون‌های سراسری است، سعی بر این بوده تا نکات کلیدی را انتخاب و از بحث در مورد مطالب غیرضروری اجتناب شود. ارائه نمونه سؤالات تألفی از نکات مربوطه در آشنایی بهتر دانشجویان با تست‌های مطروحه مؤثر بوده و دید کلی نسبت به سؤالات کنکور را بهتر جلوه خواهد داد.

تست‌های طبقه‌بندی شده از آزمون‌های سراسری را شده در سال‌های اخیر، اهمیت هریک از سرفصل‌های کتاب را در کنکور مشخص می‌کند و پادشاه نشریاتی ارائه شده، نکات موجود در تست‌ها را برای پاسخ‌گویی دانشجو حول آن سؤال را برجسته کرده است.

امید است مطالعه این کتاب برای پیشرفت دانشجوی گامی مؤثر بوده و گامی جدید در موفقیت روزافزون تربیت‌بدنی و علوم ورزشی باشد. که این میسر خواهد شد مگر با تلاش و کوشش دانشجویان سخت‌کوش.

بخش یادگیری حرکتی در کتاب حاضر توسط اینجانب بهنام ملکی ربحش رشد و تکامل حرکتی توسط آقای اقبال غرایبی تدوین شده است. سعی بر این بوده تا نکات کاملاً ضروری برای کنکور گردآوری شود و سؤالات طرح شده تمام مطالب را دربرگیرد تا دانشجویان با بهره‌گیری از آن یک منبع کامل در اختیار داشته باشند.

با آرزوی موفقیت

بهنام ملکی

اقبال غرایبی

فهرست مطالب

فصل اول. طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی.....	۱
فصل دوم. سنجش رفتار حرکتی.....	۱۷
فصل سوم. کلیات در مورد کنترل حرکتی.....	۲۷
فصل چهارم. غاوت، های فردی و توانایی‌های حرکتی.....	۴۳
فصل پنجم. یادگیری حرکتی و مفاهیم آن.....	۵۵
فصل ششم. یادداری و انتقال در یادگیری حرکتی.....	۷۳
فصل هفتم. تغییرات ویژگی‌های یادگیری در اجراکننده هنگام مهارت‌آموزی.....	۹۵
فصل هشتم. شیوه‌های آموزش مهارت.....	۱۱۷
فصل نهم. آموزش و بازخورد افزوده.....	۱۵۱
فصل دهم. نظریه‌ها و فرضیه‌های یادگیری حرکتی.....	۱۷۳
فصل یازدهم. سازمان‌دهی تمرین.....	۱۸۵
فصل دوازدهم. الگوها و مدل‌های نظری رشد انسان.....	۱۹۹
فصل سیزدهم. مدل ساعت شنی گالاو.....	۲۱۳
فصل چهاردهم. عوامل مؤثر بر رشد حرکتی.....	۲۲۳
فصل پانزدهم. رشد جسمانی قبل از تولد.....	۲۳۳
فصل شانزدهم. رشد جسمانی پس از تولد.....	۲۴۵
فصل هفدهم. بازتاب‌های دوران طفولیت و حرکات کلیشه‌ای موزون.....	۲۵۹
فصل هجدهم. توانایی حرکتی مقدماتی.....	۲۷۷
فصل نوزدهم. حرکات بنیادی.....	۲۸۹
فصل بیستم. رشد ادراکی - حرکتی.....	۳۱۱
فصل بیست و یکم. رفتار حرکتی از نوجوانی تا بزرگسالی.....	۳۲۹

۳۳۹	فصل بیست و دوم. آمادگی جسمانی در طول عمر
۳۴۹	فصل بیست و سوم. حرکت در بزرگسالی
۳۵۷	فصل بیست و چهارم. آثار فرهنگی و روانی - اجتماعی در رشد حرکتی
۳۶۷	فصل بیست و پنجم. پردازش اطلاعات
۳۷۵	سؤال‌های سراسری ۱۳۹۴
۳۸۲	منابع

www.ketab.ir