

بناام خدا

رشد حرکتی در طول عمر

مترجم:

علی حسین ناصری

ویراستار علمی:

دکتر حسن خلجی

تهران - ۱۳۸۷

سرشناسه	هی‌وود، کتلین
عنوان و نام پدیدآور	Haywood, Kathleen
مشخصات نشر	رشد حرکتی در طول عمر/کتلین هی‌وود : ترجمه علی‌حسین ناصری : ویراستار علمی حسن خلجی.
مشخصات ظاهری	تهران: کاشفان مجد، ۱۳۸۷.
شابک	۵۱۸ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	۷۵۰۰۰ ریال، 3-24-8369-964-978
پادداشت	فبها
موضوع	عنوان اصلی: Life span motor development , c2001.
موضوع	مهارت‌های حرکتی در کودکان.
موضوع	رشد انسانی.
موضوع	مهارت‌های حرکتی.
لبناسه افزوده	ناصری، علی‌حسین، ۱۳۵۶ - مترجم.
لبناسه افزوده	خلجی، حسن ویراستار.
رده بندی کنگره	۱۳۸۷ ج۲۵۹/ع۲۹۶/ RJ۲۹۶
رده بندی دیویی	۶۱۸/۹۲۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۳۱۰۷۷

نام کتاب : رشد حرکتی در طول عمر

مترجم : علی حسین ناصری

ویراستار علمی: دکتر حسن خلجی

ویراستار ادبی: نسreen حسینی - حسین حسینی

ناشر : کاشفان مجد

طراحی جلد : بانک کتاب تهران ۷۷۹۶۵۵۴۵-۰۲۱-۰۹۳۵۸۷-۱۹۸۶ - جلیل زاده

حروفچینی : بانک کتاب تهران

لیتوگرافی : باختر

چاپخانه : امیرنقش

سال نشر : ۱۳۸۷

نوبت چاپ : اول

شمارگان : ۲۲۰۰

شماره سری تریبیت بدنی : ۱۲

قیمت : ۷۵/۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۶۹-۲۴-۳

حق چاپ برای مرکز بخش کتب تربیت بدنی و ورزش حسینی محفوظ است.

دفتر مرکزی: تهران - فلکه دوم تهرانهارس - خیابان چشمتوره - خیابان امین - خیابان زمره - پلاک ۱۳۹ - تلفن: ۷۷۹۶۵۵۴۵ - ۶۱۳۸۶۲۲ - ۹۱۲.

مرکز بخش: خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان - ۱۴۸۴ - طبقه اول. تلفن: ۵۲۱۸۲۰۲ - ۹۱۲. حتمی

فرهنگستان مرکزی: میدان انقلاب - خیابان امیرآباد شمالی - روبروی گوی دانشگاه - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران - جنب ساختمان ظفر.

تلفن: ۲۰۲۷۲۴۱ - ۹۱۲.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۲
بخش اول: مقدمه ای بر رشد حرکتی.....	۱۳
فصل اول: مفاهیم بنیادی.....	۱۵
تعریف رشد حرکتی.....	۱۷
مدلی برای مطالعه رشد حرکتی.....	۱۹
چگونه تغییر در رشد حرکتی را می فهمیم؟.....	۲۵
چگونه درستی یک مطلب را تشخیص دهیم؟ نقش تحقیق.....	۲۷
خلاصه فصل.....	۳۰
واژه های کلیدی.....	۳۱
سوالات.....	۳۲
فصل دوم: بنیانهای نظری رشد حرکتی.....	۳۳
نقش جهان بینی ها در زمینه رشد.....	۳۴
جهان بینی ها در زمینه رشد.....	۳۷
تبدیل جهان بینی های رشد حرکتی به رویکردهای رشد حرکتی.....	۴۱
خلاصه فصل.....	۵۵
واژه های کلیدی.....	۵۶
سوالات.....	۵۶
خلاصه بخش یک.....	۵۷
منابع پیشنهادی برای مطالعه.....	۵۸
بخش دوم: نمو جسمانی و سالخوردگی.....	۵۹
فصل سوم: نمو جسمانی، بالیدگی و سالخوردگی.....	۶۱
رشد پیش از تولد.....	۶۳
خلاصه رشد پیش از تولد.....	۷۶
خلاصه فصل.....	۹۶
واژه های کلیدی.....	۹۷

۹۸	سوالات
۹۹	فصل چهارم: رشد و سالخوردگی سیستمهای بدنی
۱۰۰	رشد سیستم اسکلتی
۱۰۵	رشد سیستم عضلانی
۱۰۹	رشد سیستم چربی
۱۱۲	رشد سیستم غدد درون ریز
۱۱۷	رشد سیستم عصبی
۱۲۳	خلاصه فصل
۱۲۴	واژه های کلیدی
۱۲۵	سوالات
۱۲۶	خلاصه بخش دو
۱۲۷	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۱۲۹	بخش سوم: رشد حرکتی
۱۳۱	فصل پنجم: رشد حرکتی اولیه
۱۳۲	چگونه نوزادان جابجا می شوند؟
۱۴۱	چرا نوزادان حرکت می کنند؟ تئوریهای مربوط به نقش بازتابها
۱۴۵	رفتارهای حرکتی برجسته: مسیر حرکات ارادی
۱۵۱	خلاصه فصل
۱۵۲	واژه های کلیدی
۱۵۲	سوالات
۱۵۳	فصل ششم: اصول حرکت و پایداری
۱۵۵	درک اصول حرکت و پایداری
۱۷۱	خلاصه فصل
۱۷۲	واژه های کلیدی
۱۷۲	سوالات
۱۷۳	فصل هفتم: رشد مهارتهای جابجایی انسان
۱۷۵	جابجایی دو پایی قائم
۱۸۱	راه رفتن در طول عمر
۱۸۸	دویدن در طول عمر

۱۹۴	 مهارت‌های جابجایی دیگر
۲۱۳	 خلاصه فصل
۲۱۵	 واژه های کلیدی
۲۱۶	 سوالات
۲۱۷	 فصل هشتم: رشد مهارت‌های پرتابی
۲۱۸	 پرتاب بالای سر
۲۳۳	 ضربه زدن با پا
۲۳۶	 شوت هوایی
۲۳۸	 ضربه پهلوی
۲۴۲	 ضربه بالای سر
۲۴۸	 خلاصه فصل
۲۴۸	 واژه های کلیدی
۲۴۸	 سوالات
۲۴۸	 فصل نهم: رشد مهارت‌های دستکاری
۲۵۰	 دسترسی و گرفتن
۲۶۲	 مهارت‌های دستکاری بنیادی
۲۶۷	 پیش بینی
۲۷۵	 خلاصه فصل
۲۷۶	 واژه های کلیدی
۲۷۶	 سوالات
۲۷۷	 خلاصه بخش سه
۲۷۸	 منابع پیشنهادی برای مطالعه
۲۷۹	 بخش چهارم: تاثیر رشد ادراکی - حرکتی
۲۸۱	 فصل دهم: رشد سیستم حسی
۲۸۳	 رشد بینایی
۲۸۸	 رشد حس حرکتی
۲۹۲	 رشد شنوایی
۲۹۵	 خلاصه فصل
۲۹۶	 واژه های کلیدی

۲۹۶	سوالات
۲۹۷	فصل یازدهم: رشد ادراکی - حرکتی
۲۹۹	مطالعه ادراک
۳۰۱	رشد ادراک و ادراکی - حرکتی
۳۲۳	ادراک بین حسی
۳۲۹	خلاصه فصل
۳۳۰	واژه های کلیدی
۳۳۰	سوالات
۳۳۱	فصل دوازدهم: نقش ادراک و عمل در رشد
۳۳۲	نقش عمل در ادراک
۳۴۲	تعادل و کنترل قامت
۳۵۱	خلاصه فصل
۳۵۲	واژه های کلیدی
۳۵۲	سوالات
۳۵۳	خلاصه بخش چهار
۳۵۴	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۳۵۵	بخش پنجم: تاثیر محدودیتهای کارکردی
۳۵۷	فصل سیزدهم: محدودیتهای اجتماعی و فرهنگی در رشد حرکتی
۳۵۸	تاثیرات اجتماع و فرهنگ بعنوان محدودیتهای محیطی
۳۶۰	اجتماعی شدن بعنوان محدودیت محیطی
۳۷۸	نژاد، قومیت و فرهنگ بعنوان محدودیتهای
۳۸۹	خلاصه فصل
۳۹۰	واژه های کلیدی
۳۹۰	سوالات
۳۹۱	فصل چهاردهم: محدودیتهای روانشناختی در رشد حرکتی
۳۹۳	عزت نفس
۴۰۲	انگیزش
۴۰۸	خلاصه فصل
۴۰۹	واژه های کلیدی

۴۱۰	سوالات
۴۱۱	فصل پانزدهم: دانش بعنوان محدودیت کارکردی در رشد حرکتی
۴۱۲	پایه های دانش
۴۲۱	سرعت کارکردهای شناختی
۴۲۷	خلاصه فصل
۴۲۷	واژه های کلیدی
۴۲۸	سوالات
۴۲۹	خلاصه بخش پنجم
۴۳۰	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۴۳۱	بخش ششم: آمادگی جسمانی در طول عمر
۴۳۳	فصل شانزدهم: رشد استقامت قلبی - عروقی
۴۳۴	استقامت قلبی - عروقی
۴۳۵	پاسخهای فیزیولوژیکی به تمرینات کوتاه مدت
۴۳۹	پاسخهای فیزیولوژیکی به تمرینات بلند مدت
۴۵۹	خلاصه فصل
۴۶۰	واژه های کلیدی
۴۶۰	سوالات
۴۶۱	فصل هفدهم: رشد قدرت و انعطاف پذیری
۴۶۲	رشد قدرت
۴۸۱	خلاصه رشد قدرت
۴۸۱	رشد انعطاف پذیری
۴۸۸	خلاصه رشد انعطاف پذیری
۴۹۰	خلاصه فصل
۴۹۱	واژه های کلیدی
۴۹۲	سوالات
۴۹۳	فصل هیجدهم: رشد ترکیب بدنی
۴۹۵	ترکیب بدنی و تمرین در کودکان و جوانان
۵۰۱	ترکیب بدنی و تمرین در بزرگسالان
۵۰۶	خلاصه فصل

۵۰۷		واژه های کلیدی
۵۰۷		سوالات
۵۰۸		خلاصه بخش ششم
۵۰۸		منابع پیشنهادی برای مطالعه
۵۰۹		فصل نوزدهم: تعامل میان محدودیتهای فردی، محیطی و تکلیف
۵۱۱		تجزیه و تحلیل تکالیف رشدی: استفاده از محدودیتهای برای آموزش مناسب رشدی
۵۱۳		تعامل محدودیتهای: مطالعات موردی
۵۱۶		خلاصه
۵۱۷		درباره مولفان

پیشگفتار

شما هر روز حرکت می کنید. این حرکت در خلاء صورت نمی گیرد. هر حرکتی در محیط صورت می گیرد. احتمالاً بخاطر هدفی حرکت می کنید یا تکالیفی که شما انجام می دهید، نیازمندیهای خاص دارند. روش حرکت فعلی شما شکل بسیار تغییر یافته از حرکات اولیه است. این تغییرات را در طول زندگی خود تجربه می کنیم. مشاهده چگونگی تغییر حرکات در طول عمر و سپس تعیین چرایی این تغییرات ذات مطالعه رشد حرکتی است. در این ویرایش توضیحات خود را درباره چرایی تغییر حرکت به تغییرات فرد، محیط و تکلیف محدود می کنیم. همچنین به تعامل میان این سه عامل می پردازیم. این کتاب دیدگاه کاملی از رشد حرکتی در طول عمر فراهم می کند.

فهم رشد حرکتی در طول عمر به پیشرفت در زمینه های مرتبط با حرکت کمک خواهد کرد. همچنین ریشه های تاریخی و تئوریکی رشد حرکتی را نیز یاد می گیرید. بسیاری از جنبه های مرتبط با رشد مهارتهای حرکتی مانند نمو، سالخوردگی و ادراک را مشاهده می کنید. بعلاوه می فهمید که چگونه محدودیتها یا عوامل مختلف می توانند حرکات مختلف را تشویق یا ممانعت کنند. احتمالاً هرگز درباره این روشها فکر نکرده اید.

چه کسی از خواندن این کتاب بهره می برد؟ بسیاری از افرادی که علاقمند به حرکت هستند، از این کتاب بهره می برند. مربیان در همه سطوح (از مربیان کودکان کوچک تا پیری شناسان) می توانند آموزش خود را با آگاهی از سیستمهای مختلف بدن و چگونگی تغییرات آنها در طول زمان ارتقاء دهند. کسانی که درگیر علوم تندرستی هستند، مانند تراپیستهای جسمانی و شغلی روشهایی را پیدا خواهند کرد که آنان را در مشاهده الگوهای حرکتی کمک می کند. کسانی که در علم تمرین کار می کنند، راهنماییهایی را از توضیحات و تشریحات در آمادگی جسمانی رشدی دقیق و فرایندهای زیرساز این تغییرات بدست می آورند. اما برای بهره مندی از این کتاب به تجربیات وسیع در مطالعات رشد حرکتی نیاز ندارید. بدلیل اینکه همه افراد این تغییرات رشدی را در طول زندگی خود تجربه می کنند. همه افراد از فهم بیشتر درباره رشد حرکتی بهره مند می شوند.

ویژگیهای جدید این ویرایش

ما رویکرد محدودیتها را در این ویرایش کتاب رشد حرکتی بکار بردیم. بعبارتی ما روی تغییرات رشدی تمرکز کرده ایم که از تعامل میان محیط، فرد و تکلیف در حال انجام منتج

می شود. این دیدگاه یک ساختار سازگار و همزمان را برای بررسی رشد حرکتی فراهم می کند. چندین ویژگی دیگر را گرد هم آوردیم تا فهم اطلاعات را برای شما تسهیل نماید. تجربیات واقعی. هر فصل برای یادآوری رشد حرکتی خارج از این متن با تجربیات واقعی شروع می شود (چیزهایی که ما در روزنامه، مجلات یا اینترنت می بینیم). اهداف فصل. همچنین اهداف فصل را بیان کرده ایم. این اهداف شامل مفاهیم بسیار مهمی هستند که آنها را یاد می گیرید.

واژه نامه مداوم. واژه نامه مداوم در طول هر فصل وجود دارد. ما از واژه نامه زمانی استفاده می کنیم که کلمات نامفهوم باشند. همچنین روی کلمات واژه نامه مداوم، در این فصل با رنگ دیگری تاکید کرده ایم. بعضی از کلمات نیاز به تعریف ندارند، بدلیل اینکه در متن تعریف شده اند. ما آن کلمات را در خود متن بصورت بولد نشان داده ایم.

عامل ارزیابی. هر فصل دارای عامل ارزیابی است که این عوامل در مشاهده و ارزیابی بعضی از جنبه های رشد حرکتی به شما کمک می کند. این عوامل ارزیابی در داخل کادر نوشته شده است. سوالاتی برای تفکر. همچنین در این کتاب سوالاتی برای تفکر وجود دارد و در داخل کادر نوشته شده است. این سوالات شما را برای تفکر بیشتر با استفاده از اطلاعات به چالش می کشاند. خلاصه. سرانجام هر فصل با خلاصه به پایان می رسد و به یکپارچگی مفاهیم مختلف یاد گرفته شده در طول فصل در درون رویکرد محدودیتها کمک می کند.

ویژگیهای مداوم

علاوه بر ویژگیهای جدید، استفاده از عوامل مفهومی را برای تاکید موضوع مورد بحث در کل فصول استفاده می کنیم. این عوامل بیشتر در داخل کادر نشان داده شده است. همچنین از فهرست واژه های کلیدی و سوالات در آخر هر فصل استفاده می کنیم.

سازمان کتاب

کسانیکه با ویرایشهای اولیه رشد حرکتی در طول عمر آشنا هستند، به سرعت می فهمند که این ویرایش دارای فصول زیادی است. فصول اولیه را به زیر مجموعه های مفاهیم بنیادی، نمو، رشد ادراکی - حرکتی، آمادگی جسمانی و تاثیرات فرهنگی - اجتماعی تقسیم کرده ایم. اینکار به فصول اجازه می دهد که روی یک جنبه از هر موضوع تمرکز نماید. همچنین این کتاب به مربیان انتخابهای بیشتری در تاکید روی بعضی از جنبه های رشد نسبت به

جنبه های دیگر می دهد. هر کدام از فصول ویرایشهای قبلی، یک بخش از این ویرایش را تشکیل می دهد و به دو یا سه فصل تقسیم شده است.

بخش یک شامل دو فصل است. فصل اول واژه ها و روشهای مطالعه در رشد حرکتی را تعریف می کند و فصل دوم رویکردهای تئوریکی برای مطالعه را معرفی می کند. قسمت اعظم بخش یک، مدل محدودیتها را معرفی می کند که کل متن براساس آن سازماندهی شده است. بخش دوم به نمو جسمانی و سالخوردگی بعنوان تغییر مهم در محدودیت ساختار فرد در طول عمر مربوط می شود.

بخش سوم، رشد حرکتی در طول عمر را توصیف می کند. این بخش نسبت به ویرایشهای قبلی بطور متفاوت سازماندهی شده است. بعد از توصیف رشد حرکتی اولیه و قوانین حرکت و پایداری مشاهده شده در رشد حرکتی، بقیه فصول بوسیله نوع مهارت سازماندهی می شود. این تغییرات در هر کدام از مهارتها در طول عمر بحث می شود.

بخشهای بعدی روی محدودیتهای اضافی تمرکز دارند که حرکات بوجود آمده از تعامل این محدودیتها را متاثر می سازد و تاکید بر تغییر آنها در طول عمر دارد. بخش چهار روی احساس و ادراک و بخش پنجم روی تاثیرات روانشناختی، فرهنگی و اجتماعی و همچنین تاثیر دانش بر حرکت می پردازد. بخش ششم نگاهی به چهار مولفه اصلی مهم آمادگی جسمانی و چگونگی محدود کردن حرکات توسط آنها هنگام تغییر در طول عمر دارد.

فصل پایانی خوانندگان را به استفاده از مطالب یاد گرفته شده درباره تغییر محدودیتها و تعامل آنها برای موقعیت و افراد واقعی تشویق می کند. حال خوانندگان می توانند تغییر مهم مربوط به حرکت را تشخیص دهند و افراد را به عنوان نتیجه مطالعه خود در رشد حرکتی در طول عمر رشد دهند.

مقدمه

با توجه به پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن کارها در جهان امروزی تاکید بیشتر بر تربیت بدنی و فعالیتهای حرکتی مناسب ضروری به نظر می رسد. بنابراین گسترش این رشته و آشنایی افراد با آن موجب استفاده بهتر از زمان، مکان و فرصتهای موجود می گردد. برای توسعه این رشته به منابع و کتابهای جدید در همه گرایشها نیاز است. رفتار حرکتی یکی از گرایشهای مهم و تاثیرگذار در رشته تربیت بدنی است که در اکثر کشورها بعنوان یک گرایش در دانشگاهها تدریس می شود. رشد حرکتی نیز از زیر شاخه های گرایش رفتار حرکتی است. کتابهای قبلی درباره رشد حرکتی کمکهای زیادی به توسعه این علوم کرده است. اما برای پویایی و حرکت هماهنگ با علم روز نیاز به منابع جدیدتری است. ویژگیهای بسیار خوب این کتاب و پاسخ به بعضی از شبهات موجود در کتابهای قبلی از دلایل انتخاب این کتاب برای ترجمه بود. از ویژگیهای مهم این کتاب ارائه یک مدل و تمرکز روی آن برای تشریح بسیاری از مسائل مربوط به رشد حرکتی است. عبارتی این کتاب با توجه به رویکرد سیستمهای پویا به تشریح موضوعات پرداخته است و اولین کتاب با توجه گسترده و ویژه به رویکرد جدید در رشد حرکتی است. این ویژگی آن را از ویرایشهای قبلی یا کتابهای دیگر رشد حرکتی متمایز می سازد.

هر چند برای ترجمه چنین کتاب ارزشمندی زمان زیادی را صرف کرده و سعی نمودم با توجه به بضاعت خود از واژه های رایج و جملات روان استفاده کنم. با این وجود ترجمه حاضر را عاری از اشتباه نمی دانم، لذا از اساتید و دانشجویان و خوانندگان محترم تقاضا دارم با دید انتقادی نگاه کرده و نظرات و پیشنهادات خود را دریغ نفرمایند.

در پایان بر خود وظیفه می دانم از تمامی کسانی که اینجانب را در ترجمه این کتاب راهنمایی و تشویق نمودند، تشکر و قدردانی نمایم. مخصوصاً از همسر محترم خود به خاطر حمایتها و تشویق ها و قبول ویراستاری این کتاب با توجه به مشغله کاری زیاد تقدیر و تشکر می نمایم.