

رشد حرکتی انسان

رویکرد هبتهی بر طول عمر

وی. گریگوری پاین لری دی. ایساکس

مترجم: ایوب صباغی
عضو هیات علمی دانشگاه رازی

ویرایش یازدهم

فهرست

۹	رشد حرکتی انسان
۱۲	پیشگفتار
۱۲	ویژگی‌های بارز و نحوه تنظیم مطالب
۱۲	تغییرات کلیدی در ویرایش یازدهم
۱۳	پیوست‌ها
۱۳	وسایل کمک آموزشی برای دانشجویان و مدرسان
۱۵	سپاسگزاری‌ها
۱۶	مقدمه
۱۷	مقدمه

۱۸ بخش اول: مروری بر رشد

۱۹ فصل ۱: مقدمه‌ای بر رشد حرکتی

۲۰	رشد حرکتی انسان
۲۰	اهمیت رشد حرکتی
۲۲	حوزه‌های رشد انسان
۲۵	رشد، بالیدگی و نمو
۳۱	روندها در نمو و رشد حرکتی
۳۴	مجادله فرآیند-محصول
۳۵	اصطلاحات دوره‌های سنی در طول عمر
۳۸	مراحل رشد
۴۰	مدل‌های رشد حرکتی در طول عمر
۴۸	تاریخچه حوزه رشد حرکتی
۵۱	چالش‌های کنونی و آتی در مطالعه رشد حرکتی
۵۲	خلاصه
۵۴	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۲: رشد شناختی و حرکتی

۵۵

- ۵۷ نظریه رشد شناختی ژان پیاژه
- ۷۲ بزرگسالی: نظریه‌های کلی رشد ذهنی
- ۷۶ نقش مهارت حرکتی در تسهیل عملکرد شناختی
- ۷۹ نقش فعالیت بدنی در تسهیل عملکرد شناختی
- ۸۳ خلاصه
- ۸۵ پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۳: رشد اجتماعی و حرکتی

۸۶

- ۸۷ اجتماعی شدن
- ۹۱ رشد عزت نفس و فعالیت بدنی
- ۹۷ تأثیرات اجتماعی بر رشد حرکتی
- ۱۲۸ خلاصه
- ۱۳۰ پرسش‌هایی برای تأمل

بخش دوم: عوامل موثر بر رشد

۱۳۱

فصل ۴: عوامل رشد پیش از تولد

۱۳۲

- ۱۳۳ رشد پیش از تولد
- ۱۳۷ داروها و مواد دارویی
- ۱۴۶ بیماری‌های مادر
- ۱۵۱ عوامل ژنتیکی
- ۱۵۸ روش‌های تشخیصی پیش از تولد
- ۱۶۳ تغذیه مادر
- ۱۶۵ وزن هنگام تولد
- ۱۶۸ ورزش در دوران بارداری و دوره پس از زایمان
- ۱۷۲ خلاصه
- ۱۷۳ پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۵: اثرات تحریک و محرومیت زودهنگام

۱۷۶	اثرات تحریک زودهنگام
۱۸۰	برنامه‌های طراحی‌شده برای ارتقای رشد حرکتی زودهنگام
۱۸۹	اثرات محرومیت زودهنگام
۱۹۲	کوتولگی ناشی از محرومیت
۱۹۷	مفاهیم کلیدی در نظریه‌های تحریک و محرومیت
۲۰۵	خلاصه
۲۰۷	پرسش‌هایی برای تأمل

بخش سوم: تغییرات جسمانی در طول عمر

فصل ۶: نمو و بالیدگی

۲۱۰	چرا نمو انسان را مطالعه می‌کنیم؟
۲۱۱	طول و قد (قامت)
۲۱۸	وزن بدن
۲۲۸	محدودیت‌های رشد حرکتی مرتبط با قد و وزن
۲۳۰	نسبت‌های بدنی
۲۳۹	تراکم استخوان
۲۴۷	بالیدگی و سن رشدی
۲۵۳	خلاصه
۲۵۵	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۷: تغییرات فیزیولوژیکی: آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

۲۶۹	قدرت عضلانی
۲۸۰	انعطافپذیری
۲۸۴	ترکیب بدن
۲۹۶	رویکردهای درمانی اضافه وزن و چاقی
۳۰۴	خلاصه
۳۰۶	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۸: حرکت و حواس در حال تغییر

۳۰۷

- ۳۰۸ درک مکانیسم‌های بینایی
- ۳۰۹ رشد جسمانی چشم
- ۳۱۰ رشد ویژگی‌های بینایی برگزیده و عملکرد حرکتی ماهرانه
- ۳۳۵ حواس غیر بینایی
- ۳۴۳ خلاصه
- ۳۴۴ پرسش‌هایی برای تأمل

بخش چهارم: حرکت در طول عمر

۳۴۵

فصل ۹: بازتاب‌ها و حرکات قالبی دوران طفولیت

۳۴۶

- ۳۴۷ بازتاب‌های دوران طفولیت
- ۳۴۸ بازتاب‌های دوران طفولیت در مقابل بازتاب‌های طول عمر
- ۳۶۵ حرکات قالبی
- ۳۶۸ خلاصه
- ۳۶۹ پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۰: حرکات ارادی در دوران طفولیت

۳۷۰

- ۳۷۳ دسته‌بندی حرکات ارادی در دوران طفولیت
- ۳۸۷ دستکاری با دست
- ۳۹۴ ارتباط بین دسترسی و کنترل وضعیتی و نقش آن‌ها در رشد کودک
- ۳۹۵ خلاصه
- ۳۹۷ پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۱: رشد حرکتی ظریف

۳۹۸

- ۴۰۱ رشد مهارت گرفتن
- ۴۲۸ مهارت تایپ با صفحه کلید
- ۴۳۰ خلاصه
- ۴۳۲ پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۲: مهارت‌های بنیادی جابجایی در دوران کودکی

۴۳۳	راه رفتن
۴۳۴	دویدن
۴۴۱	پريدن
۴۴۷	توالی‌های رشدی برای لی‌لی کردن
۴۵۷	ترکیب حرکات بنیادی
۴۵۸	خلاصه
۴۶۴	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۳: مهارت‌های بنیادی کنترل شیء در دوران کودکی

۴۶۶	پرتاب از بالای سر
۴۶۷	دریافت
۴۷۸	ضربه زدن
۴۸۷	مهارت‌های کنترل شیء بدون ابزار
۴۸۹	خلاصه
۴۹۴	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۴: ورزش جوانان

۴۹۶	مشارکت
۴۹۷	مربیگری در ورزش جوانان
۵۲۰	آموزش والدین: راهکاری برای کاهش خشونت در ورزش جوانان
۵۲۲	حقوق ورزشکاران جوان
۵۲۳	خلاصه
۵۲۴	پرسش‌هایی برای تأمل

فصل ۱۵: حرکت در بزرگسالان

۵۲۶	گذار به رویکرد مبتنی بر طول عمر در رشد حرکتی
۵۲۷	تعادل و نوسان قامت
۵۲۹	الگوهای راه رفتن در بزرگسالی

۵۳۷	زمین خوردن
۵۴۳	رانندگی در سالمندی
۵۴۹	سرعت حرکت در بزرگسالی
۵۵۴	حفظ توانایی حرکتی
۵۶۲	خلاصه
۵۶۴	پرسش‌هایی برای تأمل

بخش پنجم: ارزیابی رشد حرکتی ۵۶۶

فصل ۱۶: ارزیابی ۵۶۷

۵۶۸	رهنمودهایی برای ارزیابی
۵۷۵	انواع ابزارهای ارزیابی
۵۷۷	ابزارهای منتخب ارزیابی هنجار مرجع
۵۸۲	ابزارهای ارزیابی فرایند محور منتخب
۵۹۴	ارزیابی آمادگی جسمانی عملکردی و جسمانی سالمندان
۵۹۸	خلاصه
۵۹۹	پرسش‌هایی برای تأمل

۴ رشد حرکتی انسان

ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، به عنوان منبعی جامع، به ارائه مروری بر حوزه مطالعاتی آکادمیک رشد حرکتی انسان می‌پردازد، که به بررسی تغییرات حرکتی انسان در طول دوره زندگی می‌پردازد. این اثر با اتخاذ رویکردی کل‌نگر^۱، بر اهمیت ابعاد رشد ذهنی^۲، اجتماعی و جسمانی^۳ و تأثیر متقابل آن‌ها بر رشد حرکتی در تمامی مراحل سنی تأکید می‌ورزد. وجه تمایز این کتاب، تبیین روابط بین رشد حرکتی و تعاملات اساسی آن با تغییرات شناختی، اجتماعی و جسمانی در طول عمر است.

کتاب حاضر، که در پنج بخش سازماندهی شده، به بررسی جامع موضوعات کلیدی در حوزه رشد حرکتی می‌پردازد. این موضوعات شامل ارتباط بین رشد شناختی و اجتماعی با رشد حرکتی، عوامل مؤثر بر رشد، تغییرات رشدی در طول عمر، و ارزیابی^۴ در رشد حرکتی است. با توجه به افزایش جمعیت افراد در سنین بزرگسالی و سالمندی در سطح جهانی، توجه ویژه‌ای به این گروه‌های سنی در کتاب معطوف شده است. هر فصل از کتاب شامل اهداف مشخص، خلاصه مباحث، فهرست مفاهیم کلیدی، پرسش‌های تأملی، فهرست منابع آنالین مرتبط و فهرست منابع جامع است.

کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، با بهره‌گیری از تصاویر متعدد و نگارشی شیوا، جهت تسهیل دسترسی دانشجویان، به همراه وب‌سایت تکمیلی کاملاً به‌روزرسانی شده شامل تمرین‌های آزمایشگاهی، راهنمای مدرس، بانک سوالات آزمون و اسلایدهای آموزشی، منبعی ضروری برای دانشجویان حوزه‌های کنترل و رشد حرکتی، حرکت‌شناسی و عملکرد انسانی، و نیز دانشجویان علاقه‌مند به رشته‌های فیزیوتراپی، تربیت بدنی و علوم ورزشی محسوب می‌شود.

پروفسور وی. گریگوری پاین، استاد بازنشسته حرکت‌شناسی دانشگاه ایالتی سن خوزه^۵، پیش‌تر معاون پژوهشی دانشکده علوم کاربردی و هنرها و رئیس دپارتمان حرکت‌شناسی بود. ایشان مدارک کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای خود را به ترتیب از دانشگاه‌های ایلینوی غربی^۶ (همراه با جایزه دستاورد فارغ‌التحصیلان)، آیووا^۷ و ایندیانا^۸ در رشته آموزش تربیت بدنی با تخصص رشد حرکتی انسان دریافت نمود. پس از کارشناسی، به عنوان داوطلب سپاه صلح در وزارت آموزش ونزوئلا فعالیت نمود. حاصل تلاش‌های ایشان بیش از ۱۷۰ اثر منتشر شده، شامل مقالات داوری شده و ۱۹ ویرایش از پنج کتاب، و نزدیک به ۳۰۰ ارائه در سطح جهانی است. پاین، استاد بین‌المللی سال دانشگاه ایالتی سن خوزه و استاد افتخاری برجسته دانشگاه ورزش شیانگ^۹ چین است. او همچنین جوایز خدمات برجسته شورای فرمانداری کالیفرنیا در حوزه تناسب اندام و ورزش و همچنین جوایز نگارش پژوهشی مجله پژوهش‌های سه‌ماهه در ورزش و تمرین را دریافت کرده است. ایشان در سازمان‌های متعدد، از جمله ریاست انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی^{۱۰} و آکادمی رشد حرکتی، مناصب اجرایی داشته و عضو منتخب فرهنگستان ملی حرکت‌شناسی، کنسرسیوم پژوهشی اتحادیه آمریکایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات و رقص / جامعه متخصصان بهداشت و تربیت بدنی آمریکا^{۱۱}، AAHPERD/SHAPE، و عضو هیئت تحریریه

1 - Holistic approach	2 - Intellectual	3 - Physical
4 - Assessment	5 - San Jose State University	6 - Western Illinois
7 - Iowa	8 - Indiana	9 - Shenyang Sport University

10 - National Association for Sport and Physical Education (NASPE)

11 - American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance/ Society of Health and Physical Educators (AAHPERD/SHAPE)

مجلات متعدد بوده و استانداردهای ملی تربیت بدنی NASPE را تدوین کرده است. پایین به همراه همسرش لیندا^۱ و سگشان جیک، که در دویدن، پریدن و گرفتن فیزیکی مهارت دارد، در سن خوزه، کالیفرنیا زندگی می‌کند. پروفیسور لری دی. آیزاکس، استاد بازنشسته و مدیر پیشین برنامه فیزیولوژی ورزشی در دپارتمان علوم زیستی دانشگاه ایالتی رایت در دیتون، اوهایو، ایالات متحده آمریکا^۲ است. او پس از دریافت دکترای خود در مبانی زیستی و فیزیولوژیکی رشد حرکتی انسان از دانشگاه مریلند، مقالات علمی متعددی منتشر کرده و نویسنده، همکار نویسنده و مشارکت‌کننده در ۲۱ کتاب درسی بوده است. در دوران بازنشستگی، همچنان به عضویت در هیئت‌های تحریریه مختلف ادامه می‌دهد. همچنین، گواهینامه فیزیولوژیست ورزشی از کالج آمریکایی پزشکی ورزشی را کسب کرده و از سوی AAHPERD/SHAPE عنوان پژوهشگر همکار را دریافت کرده است. علاوه بر این، جایزه تقدیر ریاست دانشگاه ایالتی رایت برای پژوهش را به‌دست آورده‌اند. پس از بازنشستگی از دانشگاه ایالتی رایت، به مدت ۱۷ سال به‌عنوان فیزیولوژیست ورزشی بالینی پاره‌وقت در بیمارستان هیلتون هد در جزیره هیلتون هد، کارولینای جنوبی، به درمان بیماران قلبی و ریوی پرداخته است. اکنون از فعالیت‌های مورد علاقه خود مانند نویسندگی، گلف، دوچرخه‌سواری و عکاسی لذت می‌برد.

رشد حرکتی انسان
رویکرد مبتنی بر طول عمر
ویرایش یازدهم
وی. گریگوری پاین و لری دی. ایساکس

این کتاب به کسانی تقدیم می‌شود که حرفه خود را بر پایه ارتقای درک ما از رشد حرکتی انسان بنا نهاده‌اند. اشتیاق، کنجکاوی و تعهد شما به کشف اسرار حرکت، این حوزه را پیش برده و درک ما را از تعامل پیچیده بین حرکت انسان و جنبه‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و جسمی‌مان شکل داده است. ما مفتخریم که این ویرایش یازدهم را با شما به اشتراک می‌گذاریم و از شما بابت ساعت‌های بی‌شماری که صرف تحقیق، تدریس و خدمت کرده‌اید، سپاسگزاریم. در این ویرایش جدید، ما تعهد خود را به پرورش جامعه‌ای از پژوهشگران، مربیان و متخصصانی که به بهبود کیفیت زندگی افراد در طول عمر می‌پردازند، تجدید می‌کنیم.

وی. گریگوری پاین

تقدیم به همسر، جوی، فرزندانم بروک و تیموتی، نوهام لیام فینرتی، و یاد و خاطره‌ی گرامی والدینم، لین وود و گریسی آیزاکس، و پدربزرگ و مادربزرگم، جورج و وایولت آیزاکس. و به تمامی همراهان گربه‌سانم، لوسی، برت و ارنی، المو، جینجر و آلی، که حرکاتشان مطالعه‌ای ارزشمند در رشد مهارت‌های حرکتی است.

لری دی. ایساکس

نکته: درج نام نویسندگان در صفحه عنوان به صورت هم‌تراز، نمایانگر مشارکت برابر ایشان در تألیف این اثر آموزشی است.

له پیشگفتار

در ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، خرسندیم که تداوم همکاری با انتشارات راتلج را اعلام نماییم. در راستای این مشارکت و تدوین ویرایش یازدهم، تأکید دیرینه خود را بر ارائه اطلاعات مناسب، مبتنی بر پژوهش و در سطح کارشناسی، در زمینه مطالعه رشد حرکتی انسان حفظ نموده‌ایم. هدف اصلی ما، همچنان ارائه این اطلاعات به شیوه‌ای قابل فهم و دانش‌محور است.

له ویژگی‌های بارز و نحوه تنظیم مطالب

به طور سنتی، رشد حرکتی انسان به عنوان فرآیندی که صرفاً بر کودکان و نوجوانان متمرکز است، مورد مطالعه و ارائه قرار می‌گرفت. کتاب حاضر، این موضوع را با رویکردی مبتنی بر طول عمر مطرح می‌سازد و ضمن توجه به تغییرات جمعیتی چشمگیر (افزایش سریع جمعیت سالمندان) و نیاز فزاینده به مشارکت در حوزه تحقیقاتی رو به رشد، به مطالعه افراد در تمامی مراحل سنی، از جمله اوایل، میانه و اواخر بزرگسالی می‌پردازد. ما همچنین بر این باوریم که حرکت انسان جزء جدایی‌ناپذیر رشد شناختی، اجتماعی-عاطفی و جسمانی است. معتقدیم این حوزه‌های رشدی، تأثیرات متقابلی بر رشد حرکتی دارند. از این رو، فصول جداگانه‌ای به بررسی هر یک از این حوزه‌های رشدی و تعامل آن‌ها با حرکت انسان اختصاص یافته است. این رویکرد سیستم‌های رشدی در حوزه رشد حرکتی، از ویژگی‌های منحصر به فرد و برجسته این اثر محسوب می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های برجسته این کتاب، تأکید آن بر رشد حرکتی در سطح بین‌المللی است. امروزه، پژوهش‌های قابل توجهی از سراسر جهان در حال انجام است که به درک عمیق‌تر این حوزه مطالعاتی در ایالات متحده و سایر نقاط جهان کمک می‌کند. در این اثر، تا حد امکان، اطلاعات بین‌المللی گنجانده شده تا درک جامع‌تری از رشد حرکتی در سطح جهانی ارائه شود.

ویرایش جدید کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، ساختار منظم ویرایش‌های پیشین را حفظ نموده است. بخش اول، با ارائه مروری بر رشد انسان، به بررسی ارتباط بین رشد حرکتی و ابعاد شناختی، اجتماعی-عاطفی و اخلاقی رشد می‌پردازد. بخش دوم، به عوامل مؤثر بر رشد، از جمله تأثیرات تحریک و محرومیت زودهنگام اختصاص دارد. بخش سوم با عنوان "تغییرات جسمانی در طول عمر" و بخش چهارم با عنوان "حرکت در طول عمر"، مفاهیم اصلی کتاب را تبیین می‌نمایند. بخش پنجم نیز به موضوع حائز اهمیت ارزیابی رشد حرکتی می‌پردازد.

له تغییرات کلیدی در ویرایش یازدهم

ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، مورد بازنگری و به‌روزرسانی جامع قرار گرفته است. تمامی فصول به منظور انعکاس تفکرات و نظریات معاصر، ضمن حفظ خوانایی اثر برای دانشجویان، به طور اساسی مورد بازبینی قرار گرفته‌اند. تصاویر، نمودارها و جداول متعدد، به منظور تسهیل و تعمیق درک مطالب، ارائه شده‌اند. علاوه بر این، به منظور ارتقای زیبایی بصری و خوانایی، کتاب به صورت تمام رنگی منتشر شده است. همچنین، در راستای ارائه مطالب به صورت مختصر و متناسب با محدودیت‌های زمانی،

در صورت امکان، ساده‌سازی‌هایی اعمال شده است. با این وجود، تأکید گسترده بر رشد بزرگسالی، با توجه به تغییرات جمعیتی جهانی و اهمیت مطالعه بزرگسالی و سالمندی، حفظ شده است. در عین حال، توجه جامع و دقیق به سال‌های رشدی حیاتی کودکی و نوجوانی نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

له پیوست‌ها

فصول ویرایش یازدهم با فهرستی از اصطلاحات کلیدی، پرسش‌های تأملی و منابع کامل به پایان می‌رسند. همچنین، در انتهای اغلب فصول، فهرست وب‌سایت‌های مرتبط برای مطالعه بیشتر ارائه شده است. بسته‌ای جامع از منابع تکمیلی، با هدف ارتقای کیفیت تدریس و یادگیری، در وب‌سایت همراه ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر" به آدرس Payne/cw/com.routledge.www در دسترس است.

له وسایل کمک آموزشی برای دانشجویان و مدرسان

وب‌سایت همراه کتاب (Payne/cw/com.routledge.www) برای ویرایش یازدهم به طور جامع به‌روزرسانی و بازطراحی شده است. این وب‌سایت، منابع زیر را برای دانشجویان و مدرسان فراهم می‌آورد:

- ارائه مطالب فصل به فصل به صورت اسلایدهای پاورپوینت
 - فهرست منابع آنلاین مرتبط و ارزشمند
 - فهرست ویدئوهای مرتبط برای اکثر فصل‌ها
 - واژه‌نامه‌ای از تمام اصطلاحات کلیدی کتاب که در متن با حروف پررنگ مشخص شده‌اند.
- به طور خاص برای دانشجویان، منابع زیر ارائه شده است:

وب‌سایت رشد حرکتی انسان به آدرس www.routledge.com/cw/Payne، به عنوان مکمل کتاب درسی و با هدف ارائه ابزارهای کمک آموزشی و منابع تکمیلی، برای دانشجویان طراحی شده است. این وب‌سایت، به منظور آمادگی دانشجویان برای امتحانات و تعمیق یادگیری، ابزارهای متنوعی را ارائه می‌نماید که شامل موارد زیر است:

- ویدئوهای مرتبط در یوتیوب
- آزمون‌های کوتاه پاسخ تشریحی برای خودآزمایی
- اسلایدهای پاورپوینت برای هر فصل
- واژه‌نامه اصطلاحات کلیدی کتاب

به طور خاص برای مدرسان، منابع زیر آماده شده است:

صدها سوال چندگزینه‌ای: این مجموعه سوالات از طریق پلتفرم **Respondus** نیز قابل دسترسی است و امکان طراحی و مدیریت آزمون‌های قابل چاپ یا ادغام با سیستم‌های آموزشی مانند بلک‌بورد، **D2L** و مودل را فراهم می‌سازد.

نمونه‌ای از طرح درس: یک نمونه طرح درس پیشنهادی برای استفاده مدرسان ارائه شده است.

آزمون‌های درست/نادرست برای هر فصل: آزمون‌هایی برای سنجش درک مطالب هر فصل در قالب سوالات درست/نادرست ارائه شده است.

پنج نمونه تکلیف درسی: پنج نمونه تکلیف درسی همراه با پیشنهادات مربوط به حجم مورد انتظار^۱، معیارهای ارزیابی و مشکلات احتمالی دانشجویان در انجام تکالیف ارائه شده است. این تکالیف در قالب آماده استفاده و قابل انطباق با سلیقه مدرسان ارائه شده‌اند.

تکالیف پیشنهادی برای هر فصل: تکالیف پیشنهادی برای هر فصل به منظور افزایش تعامل دانشجویان با مطالب ارائه شده است.

فعالیت‌های آزمایشگاهی خلاقانه: فعالیت‌های آزمایشگاهی خلاقانه و کاربردی برای هر فصل همراه با پاسخنامه های اختصاصی برای هر آزمایش ارائه شده است.

۱ - عبارت "حجم مورد انتظار" در تکالیف درسی به میزان و اندازه مورد انتظار اشاره دارد و می‌تواند شامل طول متن (تعداد صفحات یا کلمات مقاله، گزارش یا پاسخ‌های تشریحی)، میزان کار (مدت زمان صرف‌شده، تعداد سوالات یا تمرین‌ها) و سطح جزئیات (عمق و دقت پاسخ‌ها) باشد. به طور کلی، مدرس با تعیین "حجم مورد انتظار"، انتظارات خود را به وضوح بیان کرده و دانشجویان را در برنامه‌ریزی مناسب تکالیف یاری می‌کند. در تعیین این حجم، وضوح، تناسب با سطح تحصیلی و زمان دانشجویان و واقع‌گرایی انتظارات حائز اهمیت است و در واقع استاد با تعیین این حجم، مشخص می‌کند که دانشجو چه مقدار زمان یا متن را به انجام تکالیف اختصاص دهد. (مترجم)

مراتب سپاس ویژه خود را به کارکنان انتشارات راتلج ابراز می‌داریم. راهنمایی‌های دقیق و حرفه‌ای ایشان در طول فرآیند بازنگری، قابل تقدیر بود. مهم‌تر از همه، توجه و دقت همکارانه، حرفه‌ای و دوستانه ایشان به اثر ما، این فرآیند را بسیار لذت‌بخش ساخت. ما از خلق این ویرایش یازدهم بسیار خرسندیم. به طور خاص، از سردبیر ارشد، دیوید وارلی^۱، و دستیار ویراستار، مگان اسمیت^۲، قدردانی می‌کنیم.

مراتب سپاس خود را از داوران گمنامی که با لطف و تخصص، نظرات ارزشمند خود را در خصوص پیشنهاد ویرایش یازدهم این اثر ارائه نمودند، اعلام می‌داریم. دیدگاه‌های دقیق و آگاهانه ایشان، نقشی اساسی در بهبود کیفیت اثر ایفا نمود.

در پایان، و با کمال اهمیت، مراتب قدردانی خود را از کیم کومنیچ^۳، عکاس برنده جایزه پولیتزر از دانشگاه ایالتی سانفرانسیسکو، ابراز می‌داریم که تصاویر نوزادان در فصل نهم با عنوان "بازتاب‌ها و حرکات کلیشه‌ای (قالبی) نوزادان"^۴ را تهیه نموده‌اند.

1 - David Varley

2 - Megan Smith

3 - Kim Komenich

4 - Infant Reflexes and Stereotypes

ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، به ارائه مروری جامع بر مطالعه تغییرات حرکتی انسان در طول عمر، که در حوزه آکادمیک با عنوان رشد حرکتی شناخته می‌شود، می‌پردازد. این اثر با اتخاذ رویکردی کل‌نگر، بر اهمیت رشد ذهنی، اجتماعی و جسمانی و تأثیر متقابل آن‌ها بر رشد حرکتی در تمامی مراحل سنی تأکید می‌نماید.

ویرایش جدید، با تأکید بر پژوهش‌های نوین و فناوری‌های پیشرفته در حوزه رشد حرکتی، مورد بازنگری و به‌روزرسانی قرار گرفته است. با توجه به تأثیرات رو به افزایش جهانی‌سازی و علاقه به آن، اطلاعات مرتبط از سراسر جهان نیز در این ویرایش گنجانده شده است. این کتاب در قالب پنج بخش سازماندهی شده است که بر رویکرد سیستم‌های رشدی، با تأکید بر تعامل بین رشد شناختی، اجتماعی و حرکتی، عوامل مؤثر بر رشد حرکتی، تغییرات رشدی در طول عمر و ارزیابی در رشد حرکتی، تمرکز دارد.

به منظور ارتقای خوانایی و درک مطالب، کتاب به صورت مصور ارائه شده است و مطالعه آن برای دانشجویان حوزه‌های رفتار حرکتی (یادگیری، کنترل و رشد حرکتی)، حرکت‌شناسی عمومی، عملکرد انسانی، علوم ورزشی و همچنین علاقه‌مندان به تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی و رشد عمومی طول عمر، ضروری است. در راستای بهبود و تسهیل تجربه دانشجویان و مدرسان، وبسایت همراه کتاب نیز به‌روزرسانی کامل شده است. این وبسایت شامل تمرین‌های آزمایشگاهی، واژه‌نامه، راهنمای مدرس، بانک سوالات، اسلایدهای آموزشی و ویدئوهای مرتبط است.

۱- مقدمه

ویرایش یازدهم کتاب "رشد حرکتی انسان: رویکرد مبتنی بر طول عمر"، به ارائه مروری جامع بر مطالعه تغییرات حرکتی انسان در طول عمر، که در حوزه آکادمیک با عنوان رشد حرکتی شناخته می‌شود، می‌پردازد. این اثر با اتخاذ رویکردی کل‌نگر، بر اهمیت رشد ذهنی، اجتماعی و جسمانی و تأثیر متقابل آن‌ها بر رشد حرکتی در تمامی مراحل سنی تأکید می‌نماید.

ویرایش جدید، با تأکید بر پژوهش‌های نوین و فناوری‌های پیشرفته در حوزه رشد حرکتی، مورد بازنگری و به‌روزرسانی قرار گرفته است. با توجه به تأثیرات رو به افزایش جهانی‌سازی و علاقه به آن، اطلاعات مرتبط از سراسر جهان نیز در این ویرایش گنجانده شده است. این کتاب در قالب پنج بخش سازماندهی شده است که بر رویکرد سیستم‌های رشدی، با تأکید بر تعامل بین رشد شناختی، اجتماعی و حرکتی، عوامل مؤثر بر رشد حرکتی، تغییرات رشدی در طول عمر و ارزیابی در رشد حرکتی، تمرکز دارد.

به منظور ارتقای خوانایی و درک مطالب، کتاب به صورت مصور ارائه شده است و مطالعه آن برای دانشجویان حوزه‌های رفتار حرکتی (یادگیری، کنترل و رشد حرکتی)، حرکت‌شناسی عمومی، عملکرد انسانی، علوم ورزشی و همچنین علاقه‌مندان به تربیت بدنی، آموزش تربیت بدنی و رشد عمومی طول عمر، ضروری است. در راستای بهبود و تسهیل تجربه دانشجویان و مدرسان، وبسایت همراه کتاب نیز به‌روزرسانی کامل شده است. این وبسایت شامل تمرین‌های آزمایشگاهی، واژه‌نامه، راهنمای مدرس، بانک سوالات، اسلایدهای آموزشی و ویدئوهای مرتبط است.

بخش اول

مروری بر رشد

فصل ۱

مقدمه‌ای بر رشد حرکتی



اهداف فصل

- پس از مطالعه این فصل، شما قادر خواهید بود:
- رشد انسان و رشد حرکتی انسان را به طور دقیق تعریف نمایید.
 - اهمیت درک مفهوم رشد حرکتی انسان را تشریح کنید.
 - چهار حوزه اصلی رشد انسان را شرح داده و نحوه تعامل آنها با یکدیگر را تبیین نمایید.
 - مفاهیم رشد، بالیدگی و نمو را به طور واضح توضیح داده و عناصر تغییرات رشدی را مشخص سازید.
 - اصطلاحات رایج در حوزه مطالعه رشد حرکتی انسان را تعریف نمایید.
 - مجادله "فراپند-محصول" و ارتباط آن با رشد حرکتی انسان را تشریح کنید.
 - اصطلاحات مختلف مربوط به دوره های سنی در طول عمر را تعریف نمایید.
 - مفهوم "کوه رشد حرکتی" را تشریح نموده و اهمیت آن را توضیح دهید.
 - دوره‌های مختلف رشد حرکتی را فهرست نموده و تاریخچه و چالش های فعلی و آینده این حوزه را تبیین نمایید.

له رشد حرکتی انسان

رشد حرکتی انسان هم به عنوان یک فرآیند پویا در طول زندگی و هم به عنوان یک حوزه علمی بنیادی برای مطالعه مطرح است (کلارک و ویتال، ۲۰۲۱، ص. ۲۶۴). از جنبه انسانی، این مفهوم به تغییرات تدریجی در توانایی‌ها و الگوهای حرکتی افراد در سراسر عمر اشاره دارد. از منظر علمی، رشد حرکتی به بررسی نظام‌مند این تغییرات حرکتی در طول زندگی و عوامل مؤثر بر آنها می‌پردازد (کلارک و ویتال، ۱۹۸۹، ص. ۱۹۴). همانطور که ویتال (۲۰۰۹) اشاره کرده، این حوزه پژوهشی به دنبال پاسخ به چهار پرسش اساسی است: چه تغییرات حرکتی رخ می‌دهد، این تغییرات در چه زمانی ظاهر می‌شوند، چگونه اتفاق می‌افتند و چه دلایلی باعث بروز آنها می‌شود. ویژگی بارز تحقیقات رشد حرکتی، ماهیت بین‌رشته‌ای آنهاست که با مشارکت فعال متخصصان از حوزه‌های مختلف انجام می‌پذیرد. آنچه محققان این حوزه را متمایز می‌کند، تمرکز ویژه‌شان بر درک تحولات حرکتی در گذر زمان است. این پژوهشگران نه تنها به بررسی وضعیت فعلی حرکتی بسنده نمی‌کنند، بلکه به دنبال درک ریشه‌های تاریخی حرکات، پیش‌بینی تغییرات آینده و کشف علل این دگرگونی‌ها هستند. این نگرش جامع در ادبیات تخصصی با عنوان «دیدگاه رشدی»^۱ شناخته می‌شود.

له اهمیت رشد حرکتی

در این کتاب برای سهولت درک و سازماندهی مطالب، مطالعه رشد انسان به چهار حوزه اصلی تقسیم شده است: شناختی، عاطفی (اجتماعی-عاطفی)، حرکتی و جسمانی. این حوزه‌های رفتاری همواره در تعامل پویا و متقابل با یکدیگر قرار دارند و درک دقیق هر یک مستلزم شناخت حوزه‌های مرتبط است. بنابراین، برای دستیابی به درکی جامع از رشد حرکتی، آگاهی از حوزه‌های شناختی، عاطفی و جسمانی ضروری است، چرا که این حوزه‌ها تأثیرات عمیقی بر رفتار حرکتی دارند. به همین ترتیب، فهم کامل رشد در حوزه‌های شناختی، عاطفی و جسمانی نیز نیازمند آشنایی با رشد حرکتی است. همانطور که در فصول آینده بررسی خواهد شد، رشد حرکتی در طول عمر تأثیرات قابل توجهی بر رشد شناختی، اجتماعی و جسمانی می‌گذارد. این نگرش که تمام جنبه‌های رشد به هم پیوسته و وابسته هستند، به عنوان رویکرد سیستم‌های رشدی^۲ شناخته می‌شود (کلارک و ویتال، ۲۰۲۱). یافته‌های آدولف و هوخ^۳ (۲۰۱۹) نیز بر این دیدگاه صحنه می‌گذارند، چرا که آن‌ها بر ارتباط تنگاتنگ بین رشد حرکتی و روان‌شناختی تأکید داشته و اهمیت عوامل متعددی را در کسب مهارت‌های حرکتی انسان برجسته می‌کنند. این عوامل شامل ویژگی‌های جسمانی بدن (مانند قد، وزن، طول اندام‌ها و رشد عصبی) و وضعیت فعلی آن، و همچنین محدودیت‌های محیطی (مانند دسترسی به تجهیزات، اسباب‌بازی‌ها و فضاها) می‌شود. علاوه بر این، تأثیرات اجتماعی و فرهنگی نیز در شکل‌گیری رشد مهارت‌های حرکتی نقش بسزایی دارند، و کسب مهارت‌های حرکتی جدید نه تنها فرصت‌هایی برای رشد بیشتر در این حوزه فراهم می‌کند، بلکه رفتارهای سایر حوزه‌های رشدی را نیز تقویت می‌نماید.

دانش رشد حرکتی کاربردهای گسترده‌ای دارد که فراتر از موارد ذکر شده است. یکی از مهم‌ترین مزایای این دانش، توانایی تشخیص زودهنگام مشکلات رشدی از طریق شناخت الگوهای طبیعی رشد مهارت‌های حرکتی

1 - Developmental perspective

2 - Developmental systems approach

عبارت «رویکرد سیستم‌های رشدی» به دیدگاهی اشاره دارد که رشد انسان را به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا در نظر می‌گیرد. در این رویکرد، جنبه‌های مختلف رشد (مانند رشد جسمی، شناختی، اجتماعی و عاطفی) به عنوان اجزای مرتبط و تأثیرگذار بر یکدیگر در نظر گرفته می‌شوند. (مترجم)

3 - Adolph and Hoch