



رشد حرکتی در طول عمر

ویراست ششم

مؤلفان

کاتلین. ام. هی وود و نانسِ گتچل

مترجمان

دکتر مهدی نمازی زاده

(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	: ۹-۹-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸
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	: گچل، 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	: RJ۱۳۳/۵۹۵ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۴۱۳۷

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشد حرکتی در طول عمر

ترجمه: دکتر مهدی نمازی زاده، دکتر امیر شمس

شابک: ۹-۹-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: پادینا

قیمت: ریال

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

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

فهرست مطالب

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و مبادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های **علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه
۱۹	چه مطالبی به ویراست ششم اضافه شده است؟
۲۰	ویژگی‌های ویراست ششم
۲۲	سازمان‌دهی کتاب
۲۳	توضیحات بیشتر
۲۶	پیشگفتار مترجمان
۲۸	بخش اول: مقدمه‌ای بر رشد حرکتی
۳۰	فصل اول: مفاهیم بنیادی
۳۱	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۳۱	مجموعه‌هایی با فاصله هفت ساله
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
۷۲.....	فصل سوم: اصول حرکت و پایداری
۷۳.....	رشد 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 بر خلاف نیروی جاذبه: عمل و عکس العمل
۸۲.....	ارتباط بین چرخش اندامها و اشیاء پرتاب شده
۸۴.....	زنجیره جنبشی 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 جمع‌بندی
۹۲.....	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید.
۹۲.....	نگاهی دوباره
۹۴.....	بخش دوم: نمو جسمانی و فرآیند افزایش سن
۹۶.....	فصل چهارم: نمو جسمانی، بالیدگی و فرآیند 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 نابهنجار پیش از تولد
۱۰۴	علل محیطی رشد نابهنجار 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	اندازه‌گیری قد، طول و پهناهای بدن
۱۲۰	بالیدگی فیزیولوژیکی
۱۲۳	تأثیرات محیطی بر نمو پس از تولد
۱۲۴	ارزیابی بالیدگی فیزیولوژیکی
۱۲۶	بزرگسالی و فرآیند افزایش سن
۱۲۹	خلاصه و جمع‌بندی
۱۲۹	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۱۲۹	نگاهی دوباره
۱۳۲	فصل پنجم: رشد و فرآیند 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 جمع‌بندی
۱۶۴	تقویت آنچه در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۱۶۴	نگاهی دوباره
۱۶۶	بخش سوم: رشد مهارت‌های حرکتی در طول عمر
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	سینه‌خیز رفتن و چهار دست و پا رفتن.....
۲۰۴	راه رفتن در طول عمر.....
۲۰۵	گام‌های اولیه: ویژگی‌های راه رفتن ابتدایی.....
۲۰۶	مشاهده اجرای مهارت حرکتی.....
۲۰۷	محدودکننده‌های میزان در راه رفتن ابتدایی.....
۲۰۸	نشان دادن رشد راه رفتن غیرمعمول در سندروم داون.....
۲۰۹	الگوهای راه رفتن پیشرفته.....
۲۱۱	تغییرات رشدی در راه رفتن در 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.....

۲۳۲	محدودکننده‌های میزان در مهارت پریدن
۲۳۲	لی لی کردن
۲۳۲	ویژگی‌های لی لی کردن ابتدایی
۲۳۶	لی لی کردن پیشرفته
۲۳۷	تغییرات رشدی در مهارت لی لی کردن
۲۳۹	نگرش یکپارچه برای درک لی لی کردن
۲۴۰	مشاهده الگوهای مهارت لی لی کردن
۲۴۰	محدودکننده‌های میزان در مهارت لی لی کردن
۲۴۴	ویژگی‌های الگوهای ابتدایی مهارت
۲۴۴	الگوهای مهارتی پیشرفته
۲۴۵	تغییرات رشدی
۲۴۶	مشاهده الگوهای یورتمه رفتن، سرخوردن و سکسکه دوییدن
۲۴۷	محدودکننده‌های میزان در مهارت یورتمه رفتن، سرخوردن و سکسکه دوییدن
۲۴۷	خلاصه و جمع‌بندی
۲۴۹	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۲۴۹	نگاهی دوباره
۲۵۲	فصل هشتم: رشد مهارت‌های پرتابی
۲۵۳	رشد حرکت در جهان واقعی
۲۵۳	برجسته‌ترین زن تنیسور در سن ۹۱ سالگی هم پیروز می‌شود.
۲۵۴	ویژگی‌های شکل ابتدایی پرتاب از بالای شانه
۲۵۵	پرتاب ماهرانه از بالای شانه
۲۵۶	تغییرات رشدی در مهارت پرتاب از بالای شانه
۲۷۰	دقت در پرتاب
۲۷۱	ضربه زدن با پا
۲۷۲	ویژگی‌های شکل ابتدایی مهارت ضربه زدن با پا
۲۷۳	ضربه ماهرانه با پا
۲۷۴	تغییرات رشدی در مهارت ضربه زدن با پا
۲۷۵	مشاهده الگوهای مهارت ضربه زدن با پا
۲۷۵	ضربه هوایی با پا
۲۷۶	ویژگی‌های شکل ابتدایی مهارت ضربه هوایی با پا
۲۷۶	الگوی پیشرفته مهارت ضربه هوایی با پا
۲۷۷	تغییرات رشدی مهارت ضربه هوایی با پا
۲۷۸	مشاهده الگوهای ضربه هوایی با پا
۲۸۲	ضربه با دست از کنار بدن

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 نهم: رشد مهارت‌های دستکاری
۲۹۵	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۲۹۵	پیام متن
۲۹۶	چنگ زدن و دسترسی
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	احساس 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 پاسچر و تعادل
۳۹۲	تعادل در کودکی
۳۹۴	تغییرات تعادل با افزایش سن
۳۹۶	ارزیابی تعادل
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 فرهنگی در رشد حرکتی
۴۰۳	رشد حرکتی در جهان واقعی
۴۰۳	نگاه کردن به گذشته‌های بازان ایالات متحده
۴۰۴	تأثیرات اجتماعی و فرهنگی به عنوان محدودیت‌های محیطی
۴۰۸	محدودیت‌های اجتماعی - فرهنگی در عمل: رفتارهای قالبی مختص جنسیت
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	فصل سیزدهم: محدودیت‌های روان‌شناختی در رشد حرکتی
۴۳۳	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۴۳۳	پروژه ACES و بزرگترین کلاس ورزشی جهان
۴۳۴	عزت نفس
۴۳۵	ارزیابی عزت نفس در کودکان
۴۳۶	رشد عزت نفس
۴۳۷	تعاملات اجتماعی
۴۳۹	عواطف
۴۳۹	ارتباط بین ویژگی‌های علی (اسنادی) 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 دانش‌آموز 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

۴۵۸	انواع دانش
۴۶۰	رشد پایه دانش
۴۶۴	ارزیابی تصمیم‌گیری شناختی
۴۶۶	حافظه
۴۶۹	سرعت عملکردهای شناختی
۴۶۹	سرعت پردازش شناختی در کودکان
۴۷۱	سرعت پردازش شناختی در میانسالان و سالمندان
۴۷۵	خلاصه و جمع بندی
۴۷۶	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید.
۴۷۶	نگاهی دوباره
۴۷۸	بخش ششم: تعامل تمرین و محدودیت‌های ساختاری
۴۸۰	فصل پانزدهم: رشد استقامت قلبی - تنفسی
۴۸۱	رشد حرکتی در جهان واقعی
۴۸۱	هیچ وقت اتاق نشیمن خود را ترک نکنید!
۴۸۲	پاسخ‌های فیزیولوژیکی به تمرین کوتاه مدت
۴۸۳	کودکی
۴۸۵	بزرگسالی
۴۸۶	ارزیابی عملکرد بی‌هوازی
۴۸۶	تمرین بی‌هوازی
۴۸۷	پاسخ‌های فیزیولوژیکی به تمرین بلندمدت
۴۸۸	تغییرات عملکرد هوازی در طول دوره کودکی
۴۹۳	ارزیابی عملکرد هوازی
۴۹۵	عملکرد هوازی در بزرگسالی
۴۹۶	ساختار و عملکرد قلبی - تنفسی
۴۹۷	ساختار و عملکرد تنفسی
۴۹۹	تغییرات در توده عضلانی
۵۰۱	تمرین استقامتی
۵۰۱	تأثیر تمرین در کودکان
۵۰۴	برنامه‌های تمرینی در بزرگسالی
۵۰۷	اثرات تمرین بلندمدت
۵۰۹	تأثیر بیماری بر عملکرد استقامتی
۵۱۰	خلاصه و جمع بندی
۵۱۰	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید.

۵۱۰	نگاهی دوباره
۵۱۴	فصل شانزدهم: رشد قدرت و انعطاف پذیری
۵۱۵	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۵۱۵	آبر ورزشکارها
۵۱۶	رشد قدرت
۵۱۷	توده عضلانی و قدرت
۵۱۷	تغییرات رشدی در قدرت
۵۱۸	ارزیابی قدرت
۵۱۹	پیش از نوجوانی
۵۲۲	نوجوانی و جوانی
۵۲۵	میانسالی و سالمندی
۵۲۸	تمرین قدرتی
۵۳۰	پیش از نوجوانی
۵۳۳	نوجوانی
۵۳۴	سالمندان و میانسالان
۵۳۶	خلاصه رشد قدرت
۵۳۷	رشد انعطاف پذیری
۵۳۷	تغییرات رشدی در انعطاف پذیری
۵۳۸	کودکی
۵۴۰	ارزیابی انعطاف پذیری
۵۴۳	بزرگسالی
۵۴۴	تمرین انعطاف پذیری
۵۴۴	خلاصه رشد انعطاف پذیری
۵۴۵	خلاصه و جمع بندی
۵۴۵	تقویت آنچه که در مورد محدودیتها آموخته‌اید
۵۴۵	نگاهی دوباره
۵۴۸	فصل هفدهم: رشد ترکیب بدنی
۵۴۹	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۵۴۹	چاقی
۵۵۰	ترکیب بدنی و تمرین در کودکان و نوجوانان
۵۵۱	ارزیابی مقادیر چربی بدنی
۵۵۲	مطالعات پاریزکوا
۵۵۳	پسران نوجوان
۵۵۵	دختران نوجوان

۴۹۹.....	ترکیب بدنی و تمرین در کودکان و نوجوانان
۵۰۰.....	ارزیابی مقادیر چربی بدنی
۵۰۰.....	مطالعات پاریزکوا
۵۰۱.....	پسران نوجوان
۵۰۳.....	دختران نوجوان
۵۰۴.....	مقایسه پسران و دختران نوجوان
۵۰۵.....	مطالعات کوتاه‌مدت
۵۰۷.....	ترکیب بدنی و ورزش در بزرگسالان
۵۱۰.....	چاقی
۵۱۵.....	خلاصه و جمع بندی
۵۱۶.....	تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
۵۱۶.....	دانش خود را بسنجید
۵۱۷.....	فصل هجدهم
۵۱۸.....	رشد حرکتی در دنیای واقعی
۵۱۸.....	مسابقات پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن
۵۲۰.....	به‌کارگیری محدودیت‌ها برای افزایش یادگیری
۵۲۰.....	در محیط‌های انجام فعالیت بدنی
۵۲۶.....	ساختن محیط یادگیری
۵۲۷.....	طراحی تکلیف یادگیری
۵۳۰.....	تحلیل تکلیف بوم شناختی:
۵۳۰.....	طرح ریزی محدودیت‌ها برای ارتقای آموزش مناسب از نظر رشدی
۵۳۱.....	ایجاد یک تحلیل تکلیف بوم شناختی مناسب به لحاظ رشدی
۵۳۴.....	تعامل محدودیت‌ها: مطالعات موردی
۵۳۵.....	مطالعه موردی A: رفتار جنسیتی فعالیتهای جسمانی
۵۳۵.....	مطالعه موردی B: سالمندان
۵۳۵.....	مطالعه موردی C: آموزش مهارت‌های حرکتی پایه
۵۳۵.....	مطالعه موردی D: فلج مغزی
۵۳۵.....	مطالعه موردی E: بزرگسالان میانسال
۵۳۶.....	مطالعه موردی F: گروه بندی‌های سنی
۵۳۶.....	مطالعه موردی G: انتظارات سطح بندی سنی

- ۵۳۶..... خلاصه و جمع بندی
- ۵۳۷..... تقویت آنچه که در مورد محدودیت‌ها آموخته‌اید
- ۵۳۷..... دانش خود را بسنجید

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 دورهٔ کودکی‌تان است و این تغییر در سراسر عمرتان رخ می‌دهد. مشاهده چگونگی تغییرات در طول عمر، سپس تعیین علت این تغییرات، اساس مطالعه رشد حرکتی است.

در این ویرایش بر 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 عمر می‌پردازد. این مدل به ما اجازه می‌دهد تا پیش‌بینی کنیم حرکات با تغییر محیط، تکلیف یا هر دوی آنها تغییر می‌کنند (چیزی که برای مریبان 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 به منظور حل مشکلات آن بعد از اتمام دوره تحصیلتان 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 تاریخی و 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 یا 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. مریبان در همه سطوح (از مریبان 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 ضمائ (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. با 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 مهم 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

¹ developmental physical fitness