

۱۴۰۵۲۰۹

به نام خداوند بخشنده مهربان

رشد و تکامل انسان

با تاکید بر رشد حرکتی

مولفان:

دکتر فرشید طهماسبی (عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

دکتر فرزانه حاتمی (عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی)

مجید محمدی - گیتی احمدی

سرشناسه	طهماسبی، فرشید، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	رشد و تکامل انسان با تأکید بر رشد حرکتی / مولفان دکتر فرشید طهماسبی، دکتر فرزانه حاتمی، مجید محمدی، و گیتی احمدی.
مشخصات نشر	تهران: پادینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۴۰۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-6161-02-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
شناسه افزوده	حاتمی، فرزانه-۱۳۵۸
شناسه افزود	محمدی، مجید -۱۳۶۵
شناسه ان رده	احمدی، گیتی، -۱۳۶۷
رده بندی کنگره	BF۲۹۵/۵ ۱۳۹۷:
رده بندی دیویی	۱۵۱.۰:
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۱۰۰ ۷:

رشد و تکامل انسان

با تأکید بر رشد حرکتی

مولفان

دکتر فرشید طهماسبی، دکتر فرزانه حاتمی، مجید محمدی، و گیتی احمدی

شابک: ۷۸-۶۲۲-۶۱۶۱-۰۲-۲

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: چاپ و نشر پادینا

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com

www.padinapub.com

فصل اول : واژه‌شناسی، اصول و روش‌های مطالعه رشد حرکتی..... ۱۰

حیطه-های رشد انسان	رفتار حرکتی
واژه‌های تخصصی در رشد	اهمیت مطالعه رشد حرکتی
طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی	مهم‌ترین ویژگی تغییرات رشدی
روش‌های مطالعه رشد حرکتی	اصول رشد حرکتی
مشاغل در رشد حرکتی	واژه‌های عمومی رشد حرکتی

فصل دوم : دیدگاه‌های نظری، نظریه‌ها و مدل‌های رشدی..... ۲۷

دیدگاه‌های نظری مربوط به رشد
نظریه‌های عمومی رشد
نظریه‌های حرکتی رشد
مدل‌های رشد حرکتی در طول عمر
مدل آنیته‌هارو
مدل ساعت‌شنی گالاهو
مدل نیوول (محدودیت‌ها)
مدل کوه رشدی کلارک و متکالف

فصل سوم: رشد پیش از تولد..... ۵۱

بی‌نظمی‌های مغز مرتبط به جنس	نمو جسمی، بالیدگی و فرآیند افزایش سن
جهش (موراسیو)	رشد و نمو قبل از تولد
عوامل محیطی	لقاح
سن مادر	مراحل رشد پیش از تولد
تغذیه	مرحله تکثیر سلولی
داروهای شیمیایی	مرحله رویانی
تأثیر دخانیات و مواد مخدر	مرحله جنینی
اشعه رادیو اکتیویته	عوامل اثرگذار بر رشد قبل از تولد
بیماری مادر	عوامل ژنتیکی
فاصله زایمان‌ها	
فعالیت بدنی مادر	

وزن تولد

رویه‌های تشخیص قبل از تولد تغذیه مادری

فصل چهارم: نمو و بالیدگی سیستم‌های بدن ۷۵

سیستم اسکلتی	روش‌های اندازه‌گیری نمو
رشد سیستم عضلانی	شاخص توده بدن
رشد سیستم قلبی	شیوه‌های ارزیابی ساختار بدنی
رشد سیستم چربی	ناشیگری نوجوانی
رشد دستگاه عصبی	اندازه‌گیری تغییرات نسبت‌های بدن
رشد غدد درون‌ریز	ارزیابی بالیدگی
اعمال هورمونی	سن قاعدگی
غدد جنسی و هورمون‌های جنسی	منحنی‌های نمو
رشد سیستم تنفسی (اکسیژن مصرفی)	منحنی‌های اندازه‌گیری نمو
	رشد سیستم‌های مختلف بدن

فصل پنجم: نوجوانی ۱۰۵

استقامت و قدرت عضلات	رشد نوجوان
انعطاف‌پذیری	قد
ترکیب بدن	وزن
آمادگی جسمانی مرتبط با عملکرد	قلب و ریه‌ها
تغییرات	بلوغ
پوشش موها	پیدایش بلوغ
پرتاب باف‌ها (ارزانه)	بلوغ جنسی
تعادل	تغییرات آمادگی جسمانی در نوجوانی
	استقامت هوازی

اجرای حرکتی در افراد بزرگسال و سالمند	چرا پیر می شویم ؟
تغییرات حافظه در سالخوردگان	تغییرات فیزیولوژیکی در دستگاه اسکلتی
تعادل و نوسانات قامتی	عضلاتی بزرگسالان
افتها (زمین خوردن ها)	اسکلت بدن
الگوهای راه رفتن در بزرگسالی	عضلات و مفاصل
رانندگی و کهن سالی	دستگاههای گردش خون و تنفس
عملکرد بزرگسالان در فعالیتهای حرکتی	فرایند پیری دستگاه بینایی
منتخب	دستگاه شنوایی
فعالیت های زندگی روزمره	دستگاه حس و حرکت
	پروازش اطلاعات در سالمندان

بخش سوم: رشد در حیات حرکتی

حرکات اندام فوقانی	رفتار حرکتی بعد از تولد
حرکات اندام تحتانی	بازتاب ها
حرکات تنه	بازتاب های نوباوگی در مقابل بازتاب ها
حرکات سر و صورت	طول عمر
انواع حرکات مقدماتی	ظهور و ناپدید شدن بازتاب ها
حرکات استواری	اهمیت بازتاب ها
حرکات جابجایی	انواع بازتاب های طفولیت
حرکات دستکاری	انواع بازتاب های ابتدایی
چنگ زدن	بازتاب های وضعی
رشد توانایی های حرکتی	بازتاب های جابجایی
رها کردن	نظریات مربوط به بازتاب ها
	حرکات تصادفی

مهارت های جابجایی	مهارت های حرکتی بنیادی
راه رفتن	اهمیت مهارت های حرکتی بنیادی
دویدن	توالی های رشد مهارت حرکتی بنیادی
پریدن	نظریه نظام های پویا و مراحل FMS
لی لی کردن	انواع حرکات بنیادی
	حرکات استواری (محوری و تعادلی)

الگوهای ترکیبی: یورتمه رفتن، سر خوردن و	استفاده از قلم
سکسکه دویدن	نقاشی کردن
مهارت های دستکاری	نوشتن
پرتاب	ضربه با انگشت
دریافت کردن	کند شدن حرکات ظریف در دوره سالمندی
ضربه با پا	عملکرد نامتقارن
شوت سر ضرب	دست برتر
ضربه زدن با دست از کنار بدن	پای برتر
حرکات دس، کاری ظریف	چشم برتر
گرفتن	

فصل نهم: حرکات اختصاصی ۲۲۰

اختصاصی شدن	سنجش عملکرد غیر هوازی
توالی رشد حرکات اختصاصی	رشد قدرت
سه مرحله حرکات اختصاصی	رشد انعطاف پذیری
مرحله گذر	ترکیب بدن
مرحله کاربرد	چاقی کودکان
مرحله استفاده در طول عمر	پای جهش چربی
سن شروع ورزش های مختلف	تکامل بدن سالخوردگان
ورزش جوانان	فعالیت های بدنی
تندرستی مرتبط با آمادگی	ورزش های سیال، مد، سه ای
رشد استقامتی قلبی - تنفسی	ورزش های استقامتی
سنجش عملکرد هوازی	مباحث مشارکتی
	تربیت بدنی در مدارس

بخش چهارم: رشد در حیطه عاطفی

فصل دهم: رشد اجتماعی - حرکتی ۲۴۴

رشد اجتماعی و حرکتی	تأثیرات اجتماعی دوران نوباوگی
اجتماعی شدن	تأثیرات اجتماعی در دوره کودکی
عوامل تأثیرگذار در فرایند اجتماعی شدن	تأثیرات اجتماعی در دوره کودکی پایانی و نوجوانی
فعالیت بدنی و اجتماعی شدن	عوامل اجتماعی در بزرگسالی
رشد اخلاقی	سطوح فعالیت ورزشی سالمندان
نظریه های رشد اخلاقی	

فصل یازدهم: رشد خودپنداره ۲۶۰

خودپنداره	تقسیم‌بندی خودپنداره
خودپنداره چیست ؟	خودپنداره جسمانی
خودپنداره : کلی یا چندبعدی	ابزارهای چندانگانه خودپنداره
جنبه‌های رشدی خودپنداره	نتایج خودپنداره ضعیف
مدل‌های ساختاری خود پنداره	شایستگی حرکت و عزت نفس

بخش پنجم: رشد در حیطه شناختی

فصل دوازدهم: رشد شناختی - حرکتی ۲۷۳

ژان پیازه و رشد شناختی	بزرگ‌سالی: عملیات پس‌اصوری
مراحل در - دیدن شناختی	ایده کاهش کلی هوش
نویاوگی: مرحله حساس حرکتی	تنزل‌های هوشی جزئی
کودکی: پیش عملیات‌ها و رشد حرکتی	نقش تمرین و فعالیت بدنی در کاهش تنزل هوشی
اواخر کودکی و نوجوانی: رشد شناختی و حرکتی	نقد نظریه پیازه

فصل سیزدهم: رشد ادراکی - حرکتی ۲۸۳

رشد ادراکی در دوران کودکی	رشد شنوایی
جنبه‌های مختلف ادراک بصری	تغییرات شنوایی ناشی از افزایش سن
هماهنگی حرکتی - بصری	تغییرات بین حواس
ادراکی - حرکتی چیست ؟	رشد در چگایی بین حسی
رشد بینایی	تمرین ادراکی - حرکتی
مؤلفه‌های ادراکی - حرکتی	آماده سازی و رشد
تغییرات بینایی ناشی از افزایش سن	نظریه‌های ادراکی - حرکتی
احساس حرکت (ادراک حرکت)	آزمون‌های ادراکی - حرکتی
رشد گیرنده‌های حس حرکتی	ارزیابی رشد ادراکی - حرکتی

بخش ششم: تاخیر در رشد حرکتی و ابزارهای اندازه گیری

فصل چهاردهم: تاخیر در رشد حرکتی ۳۱۱

تاخیر حرکتی	تئوری پردازش شناختی و تاخیرات حرکتی
نقص ساختاری	تئوری سیستم‌های پویا و تاخیرات حرکتی
تنویریهای تاخیر رشد حرکتی	مشکلاتی که موجب تاخیرات حرکتی می‌شوند
تنویری بلوغ مغزی و تاخیر رشد حرکتی	

سیستم عصبی مرکزی	اختلال بیش فعالی و کمبود توجه
سیستم‌های پردازش اطلاعاتی و شناختی	اختلال ناهماهنگی رشدی
مدل پردازش اطلاعات	فلج مغزی
اختلال‌های روانی - حرکتی	اختلال طیف اوتیسم
آسیب‌های مغزی در کودکان و نوجوانان	سندرم داون

فصل پانزدهم: روش‌های اندازه‌گیری در رشد حرکتی..... ۳۳۰

روش‌های ارزیابی رشد حرکتی	آزمون‌های توانایی حرکتی پایه - تجدیدنظر شده
مهم‌ترین ویژگی‌های ابزار اندازه‌گیری	مجموعه ارزیابی حرکتی برای کودکان (ABC Movement)
شیوه‌های طبقه‌بندی ابزارهای اندازه‌گیری	بررسی ادراکی - حرکتی پیوردیو
ابزارهای اندازه‌گیری عملکرد	ارزیابی رشد عصبی - عضلانی مک کارون
نوزادی و اوایل کودکی	بزرگ‌سالی
آزمون آپگار	آزمون KTK
آزمون غربال رشدی دبو ۲	آزمون‌های میدانی AAHPERD برای سالخوردگان
مقیاس‌های رشد نوزادان بیر - نسخه دوم	مقیاس‌های فعالیت‌های زندگی روزمره
مقیاس‌های رشد حرکتی پی‌بادی - نسخه دوم	آزمون عملکرد جسمانی و حرکتی ویلیامز - گرین
مقیاس رشد حرکتی البرتا	افراد ناتوان
ارزیابی حالت و حرکات ظریف کودکان	برسشنامه تشخیص رشد اولیه بریگنس
ارزیابی حرکتی اطفال و کودکان نوپا	سن‌ی توانم
آزمون عملکرد حرکتی کودک	برسشنامه سن مرحله
پرسشنامه سن مرحله	اوایل کودکی - نوجوانی
اوایل کودکی - نوجوانی	آزمون تبهر حرکتی برنینگز - اوزرتسکی
آزمون تبهر حرکتی برنینگز - اوزرتسکی	ابزار ارزیابی الگوی حرکت بنیادی (گالاهو)
ابزار ارزیابی الگوی حرکت بنیادی	ابزار ارزیابی الگوی حرکت بنیادی
پرسشنامه توالی رشدی مهارت‌های حرکتی بنیادی	پرسشنامه توالی رشدی مهارت‌های حرکتی بنیادی
آزمون رشد حرکتی درشت - نسخه دوم و سوم	آزمون رشد حرکتی درشت - نسخه دوم و سوم
فراهم سازهای محیط خانه برای رشد حرکتی	فراهم سازهای محیط خانه برای رشد حرکتی
آزمون رشدی بیر - بوتنیکا هماهنگی بینایی - حرکتی	آزمون رشدی بیر - بوتنیکا هماهنگی بینایی - حرکتی
مقیاس ارزیابی درونی حرکت درشت دانشگاه ایالتی اوهایو	مقیاس ارزیابی درونی حرکت درشت دانشگاه ایالتی اوهایو
منابع..... ۳۴۸	منابع..... ۳۴۸

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خوشنود باشی و ما رستگار

سپاس خدایی را که توفیق ارائه خدمات آموزشی در گستره فرهنگی میهن اسلامی را ارزانی داشت و از برکت این لطف بی دریغ توانستیم مجموعه مختصری را گردآوری و با تجدیدنظر و تکمیل مطالب تا حد امکان در خدمت دوستداران رشد حرکتی قرار دهیم.

رفتار حرکتی رشته‌ای نسبتاً جدید در علوم ورزشی است که به چگونگی کنترل حرکات و یادگیری مهارت‌های حرکتی می‌پردازد. به علاوه این حوزه جدید، رشد حرکتی را مبنایی برای توسعه مهارت‌های زندگی و ورزشی قرار می‌دهد. درک رشد حرکتی و مباحث مربوط به آن از مهم‌ترین مسائل در جهت کمک به جامعه‌ای سالم و خدمت به افراد آن جامعه محسوب می‌شود. امروزه در کشورهای توسعه‌یافته برنامه‌ریزی در سطوح متفاوت رفتاری و برای قشرهای مختلف جامعه جز مهم‌ترین مسائل است. توجه به حرکات پایه در کودکان و ایجاد برنامه‌های برای بهبود این حرکات در سنین ابتدایی از جایگاه خاصی در مطالعات رشدی برخوردار بوده، و با توجه به اینکه رشد حرکتی فرایندی چندبعدی می‌باشد که میان حوزه‌های جسمانی، رفتاری، اجتماعی و عاطفی در طول عمر تعامل برقرار می‌کند شناخت این حیطه‌ها برای درک مفاهیم رشدی ضروری است. در کتاب حاضر سعی شده است با توجه به حیطه‌های ذکر شده به بررسی نقش و عوامل تأثیرگذار رشد حرکتی در طول عمر پرداخته شود. امید است این کتاب مورد توجه و بهره‌برداری استادان، مربیان، دانشجویان و عموم علاقه‌مند به امر تندرستی قرار گیرد. از آنجایی که هیچ اثری خالی از عیب و نقص نیست، لذا از اساتید و دانشجویان عزیز خواهشمندیم تا بر ما منت نهاد و هر گونه ایراد علمی و ادبی را، به نشانی الکترونیکی mmohammadi23@ymail.com ارسال نمایند.

مؤلفین

پائیز-۱۳۹۶