

۲۰۵۹۹۲۵
۹۸, ۱۱, ۵

به نام خداوند بخشنده مهربان

رشد حرکتی در طول عمر

(ویراست هفتم - ۲۰۱۶)

نارل پی. گابارد

مترجمان:

دکتر محمود شیخ

دانشیار دانشگاه بهرا

ایوب هاشمی

شیمادوده

سعید رضایی

راضیه خان محمدی

سرشناسه	: گابارد، کارل، ۱۹۴۸ - م. Gabbard, Carl
عنوان و نام پدیدآور	: رشد حرکتی در طول عمر (ویراست هفتم ۲۰۱۶) / کارل پی گابارد؛ مترجمان محمود شیخ.. [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۵۱۹ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی:	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Lifelong motor development, 7th, ed, 2018
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: رشد انسان (زیست‌شناسی) Human growth
موضوع	: مهارت‌های حرکتی Motor ability
موضوع	: ادراک Perception
موضوع	: کودکان -- رشد Child development
شناسه افزوده	: شیخ، محمود، ۱۳۳۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ Q۲۳۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۲۰۰۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دست‌نشان این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز مشکلاتی برای افراد و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران: سدره طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷، جلد دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

رشد حرکتی در طول عمر

کارل پی. گابارد

مترجمان: دکتر محمود شیخ، ابوب هاشمی، شیما داوده، سعید رضایی، راضیه خان‌محمدی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۷۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8500-23-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۳-۰

فهرست مطالب

۳	برای دانشجویان
۵	مقدمه مؤلفان

بخش اول: مرور اجمالی بر رشد حرکتی در طول عمر

۱۵	فصل ۱: مقدمه‌ای بر دیدگاه‌های رشد حرکتی
----	---

مکتب‌توانسفالوگرافی ۳۶	تعیین‌کننده‌های اصلی رفتار حرکتی ۱۹
طیف‌نگاری کارکردی مادون قرمز نزدیک ۳۷	واژه‌شناسی کلی ۱۹
تحریک مغناطیسی فراجمجمه‌ای ۳۷	مشاهدات مهم (فرضیه‌ها) در مورد رشد حرکتی ۲۲
دیدگاه‌های نظری ۳۷	دوره‌های رشدی در طول عمر ۲۶
دیدگاه‌های رشدی ۳۹	پیش از تولد (از زمان لقاح تا بدو تولد) ۲۶
یدگاه بالیدگی ۳۹	نوزادی (از تولد تا ۲ سالگی) ۲۶
دیدگاه یادگیری رفتاری ۳۹	کودکی (از ۲ تا ۱۲ سالگی) ۲۷
دیدگاه شناختی رشد ۴۰	نوجوانی (از ۱۲ تا ۱۸ سالگی) ۲۷
نظریه زیست‌محیطی ۴۱	بزرگسالی (پس از ۱۸ سالگی) ۲۷
نظریه زیست‌ای بوم‌شناختی ۴۱	پیوستگی رشد ۲۷
دیدگاه زیست‌هیپسوم ۴۲	پژوهش در رشد حرکتی ۳۰
نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی ۴۳	چرا باید به بررسی رشد حرکتی بپردازیم؟ ۳۰
دیدگاه پردازش اطلاعات ۴۴	روش‌های مطالعه رشد حرکتی ۳۱
بیودینامیک‌های رشد ۴۵	طرح مقطعی ۳۲
اعصاب‌شناختی رشد ۴۷	طرح طولی ۳۲
مدل محدودیت ۴۸	طرح میکروژنتیک ۳۳
شغل‌های مرتبط با رشد حرکتی ۴۹	طرح متوالی یا زنجیره‌ای ۳۳
خلاصه ۵۰	اندازه‌گیری ساختار و عملکرد مغز ۳۵
فکرکنید ۵۱	تصویربرداری رزونانس مغناطیسی و تصویربرداری رزونانس
فعالیت‌های آموزشی ۵۲	عملکردی مغناطیسی ۳۵
مطالب پیشنهادی ۵۲	الکتروانسفالوگرافی ۳۶

بخش دوم: رشد و نمو زیستی

۵۵

فصل ۲: وراثت و تغییرات عصبی

تغییرات عصبی با افزایش سن ۸۲

وراثت ۵۶

خلاصه ۸۴

تغییرات نورولوژیکی (عصبی) ۵۸

فکر کنید ۸۵

ساختار و کارکرد اولیه ۵۸

فعالیت‌های آموزشی ۸۵

تغییرات اولیه در رشد ۶۵

مطالب پیشنهادی ۸۶

تغییرات در ساختارهای اصلی مغز ۷۸

برتری جانبی مغز و جسم پینه‌ای ۸۱

۸۷

فصل ۳: تغییرات نمو جسمانی

ترکیب بدنی ۱۱۴

مرور اجمالی بر رشد و نمو جسمانی ۸۸

تغییرات با افزایش سن ۱۲۰

رشد پیش از تولد ۹۱

ارزیابی بالیدگی ۱۲۱

جهش نمو نوجوانی ۹۹

سن ریختی ۱۲۲

تغییرات در جثه و نسبت‌های بدنی ۱۰۰

سن دندان‌ی ۱۲۲

تناسب‌های بدنی ۱۰۰

سن جنسی ۱۲۳

جثه ۱۰۵

سن اسکلتی ۱۲۴

تغییرات با افزایش سن ۱۰۶

تنوع در بالیدگی ۱۲۵

رشد ساختاری ۱۰۶

پیامدهای عملکرد حرکتی ۱۲۸

قد ۱۰۶

خلاصه ۱۲۹

نمو اسکلتی ۱۰۸

فکر کنید ۱۳۱

تغییرات با افزایش سن ۱۱۱

تألیف‌های آموزشی ۱۳۱

توده بدنی ۱۱۳

مطالب پیشنهادی ۱۳۲

وزن بدن ۱۱۳

۱۳۳

فصل ۴: تغییرات فیزیولوژیکی

میزان سلول‌های قره ۱۳۰

رشد سیستم قلبی - تنفسی ۱۳۴

میزان متابولیسم پایه ۱۴۸

عملکرد و ساختار پایه ۱۳۵

قدرت عضلانی ۱۴۹

رشد و نمو اولیه ۱۳۶

انعطاف‌پذیری ۱۵۴

نمو قلب ۱۳۶

تغییرات مرتبط با افزایش سن ۱۵۶

نمو اجزاء تنفسی ۱۳۷

تغییر در عملکرد قلبی - تنفسی ۱۵۷

توان هوازی ۱۳۸

تغییر در میزان متابولیسم پایه ۱۵۹

توان بی‌هوازی ۱۴۰

تغییر در قدرت عضلانی ۱۵۹

ضربان قلب ۱۴۲

تغییر در انعطاف‌پذیری ۱۵۹

بروزده قلبی و حجم ضربه‌ای ۱۴۴

خلاصه ۱۶۲

ظرفیت حیاتی و تهویه ریوی ۱۴۴

فکر کنید ۱۶۳

تنظیمات گرمایی ۱۴۵

فعالیت‌های آموزشی ۱۶۳

ویژگی‌های خون ۱۴۷

حجم خون ۱۴۷

فصل ۵: عوامل اثرگذار بر رشد و نمو ۱۶۵

رشد پیش از تولد ۱۶۶	غده هیپوفیز ۱۹۲
عوامل درونی (مربوط به مادر) ۱۶۷	غده تیروئید ۱۹۵
عوامل بیرونی (محیطی) ۱۶۹	غده فوق کلیوی ۱۹۵
اثر تغذیه و فعالیت جسمانی بر رشد بعد از تولد ۱۷۵	سایر عملکردهای غددی ۱۹۶
تغذیه و رشد ۱۷۶	خلاصه ۱۹۷
فعالیت‌های جسمانی ۱۸۰	فکر کنید ۱۹۸
غدد و فعالیت هورمونی ۱۹۲	فعالیت‌های آموزشی ۱۹۸

بخش سوم: ادراک و پردازش اطلاعات

فصل ۶: ادراک ۲۰۱

ادراک بصری ۲۰۱	یکپارچه‌سازی شنیداری - حرکتی ۲۲۹
پردازش بصری ۲۰۲	تغییرات با بالا رفتن سن ۲۲۹
تغییرات رشدی در سازه‌های بینایی ۲۰۴	ادراک بصری ۲۳۰
تغییرات رشدی در عملکردهای بینایی ۲۰۶	ادراک شنیداری ۲۳۱
ادراک حس حرکتی ۲۱۷	ادراک حرکتی ۲۳۱
ساختار و عملکرد سیستم حس حرکتی ۲۱۸	دیدگاه اکولوژیکی گیبسون ۲۳۳
ادراک حس حرکتی ۲۱۸	تجسم ۲۳۶
آگاهی از حرکات پایه ۲۱۹	مجموعه‌های آموزش ادراکی - حرکتی ۲۳۷
ادراک شنیداری ۲۲۵	خلاصه ۲۳۹
ادراک لامسه ۲۲۶	فکر کنید ۲۴۰
یکپارچگی ادراکی ۲۲۷	فعالیت‌های آموزشی ۲۴۰
یکپارچگی بصری - حرکتی ۲۲۸	مطالب پیشنهادی ۲۴۰
یکپارچه‌سازی بصری - شنیداری ۲۲۸	

فصل ۷: پردازش اطلاعات و کنترل حرکتی ۲۴۱

توجه ۲۴۳	تغییرات با بالا رفتن سن ۲۶۸
هوشیاری ۲۴۴	توجه ۲۶۸
تقسیم توجه ۲۴۴	حافظه کاری (کوتاه مدت) ۲۶۹
توجه انتخابی ۲۴۶	حافظه بلندمدت ۲۶۹
حافظه ۲۴۸	آگاهی ۲۷۰
ساختارهای حافظه ۲۴۸	سرعت پردازش و زمان حرکت ۲۷۰
سرعت پردازش و زمان حرکت ۲۵۵	برنامه‌ریزی ۲۷۱
برنامه‌ریزی ۲۵۷	خلاصه ۲۷۲
تئوری طرحواره (برنامه حرکتی تعمیم یافته) ۲۵۸	فکر کنید ۲۷۳
تئوری‌های رشد و رویکردهای مطالعه کنترل حرکتی ۲۶۰	فعالیت‌های آموزشی ۲۷۴
مدل محدودیت‌ها (قیود) ۲۶۶	مطالب پیشنهادی ۲۷۴

بخش چهارم: رفتار حرکتی در طول عمر

فصل ۸: رفتار حرکتی اولیه ۲۷۷

- | | |
|--|-----------------------------|
| رفتارهای رفلکسی ۲۷۹ | حرکات جابه‌جایی ابتدایی ۲۹۸ |
| اهمیت رفلکس‌ها در رشد نوزادان ۲۷۹ | راه رفتن ۳۰۱ |
| انواع رفلکس‌ها ۲۸۰ | کنترل دستی ۳۰۶ |
| دیدگاه‌های تئوریک از رفتارهای رفلکسی و حرکات ارادی ۲۸۹ | حرکات نامتقارن ۳۱۲ |
| حرکات خودبه خودی (کلیشه‌ای) ۲۹۱ | خلاصه ۳۱۴ |
| رفتارهای ابتدایی (مقدماتی) ۲۹۳ | فکر کنید ۳۱۴ |
| کنترل وضعیتی ۲۹۵ | فعالیت‌های آموزشی ۳۱۵ |
| | مطالب پیشنهادی ۳۱۵ |

فصل ۹: رفتارها- حرکتی در طول کودکی اولیه ۳۱۷

- | | |
|---|--|
| رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی ۳۱۹ | بالا رفتن ۳۵۶ |
| اصطلاحات پایه‌ای ۳۱۹ | رفتار حرکتی مهارت‌های ظریف دستکاری ۳۵۸ |
| روش‌های مطالعه تغییرات ۳۲۱ | تمایز انگشتان ۳۵۸ |
| چرا مهارت‌های حرکتی بنیادی مهم هستند؟ ۳۲۳ | مهارت‌های تولیدی و کمک به خود ۳۶۰ |
| الگوهای حرکتی (مشخصات پردازش) ۳۲۵ | نقاشی و نوشتن ۳۶۱ |
| دویدن ۳۲۵ | کنترل دو دستی ۳۶۳ |
| پریدن ۳۲۹ | حرکات، کارکردی نامتقارن ۳۶۴ |
| لی لی ۳۳۵ | برتری دستی ۳۶۵ |
| تاختن و سر خوردن ۳۳۶ | برتری ایمنی ۳۶۶ |
| پرتاب کردن ۳۳۸ | برتری چشم ۳۶۷ |
| گرفتن ۳۴۳ | خلاصه ۳۶۸ |
| ضربه زدن ۳۴۸ | فکر کنید ۳۶۸ |
| ضربه زدن با پا ۳۵۱ | فعالیت‌های آموزشی ۳۶۸ |
| درپیل زدن و زمین زدن توپ ۳۵۳ | |

فصل ۱۰: رفتار حرکتی در کودکی ثانویه و نوجوانی ۳۷۱

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| تغییرات کیفی در عملکرد حرکتی ۳۷۳ | ضربه زدن به توپ و درپیل کردن ۳۸۶ |
| تغییرات کمی در عملکرد حرکتی ۳۷۸ | تعادل ۳۸۶ |
| سرعت دویدن ۳۷۸ | پالایش مهارت‌های حرکتی ۳۸۶ |
| پرتاب کردن ۳۷۹ | مشارکت در ورزش نوجوانان ۳۸۶ |
| پریدن ۳۸۱ | تربیت بدنی در مدارس ۳۹۳ |
| ضربه زدن با پا ۳۸۲ | خلاصه ۳۹۶ |
| گرفتن ۳۸۳ | فکر کنید ۳۹۷ |
| ضربه زدن با یک وسیله ۳۸۴ | فعالیت‌های آموزشی ۳۹۷ |
| لی لی کردن ۳۸۵ | مطالب پیشنهادی ۳۹۸ |

فصل ۱۱: رفتار حرکتی در سال‌های بزرگسالی ۳۹۹

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| تغییر در الگوهای حرکتی ۴۱۹ | اوج عملکرد حرکتی ۴۰۱ |
| فعالیت ورزشی و طول عمر ۴۲۴ | نمو و کارکرد فیزیولوژیکی ۴۰۱ |
| خلاصه ۴۲۸ | ویژگی‌های عملکرد حرکتی ۴۰۴ |
| فکر کنید ۴۲۹ | پسرفت ۴۰۵ |
| فعالیت‌های آموزشی ۴۲۹ | نظریه‌های بیولوژیکی پیر شدن ۴۰۵ |
| مطالب پیشنهادی ۴۲۹ | پسرفت بیولوژیکی و عملکرد حرکتی ۴۰۹ |

فصل ۱۲: رفتارهای حرکتی نامتعارف ۴۳۱

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| خلاصه ۴۳۷ | اختلال بیش‌فعال کمبود توجه ۴۳۲ |
| فکر کنید ۴۳۷ | اختلال طیف اسیس (ASD) ۴۳۳ |
| فعالیت‌های آموزشی ۴۳۸ | فلج مغزی ۴۳۱ |
| مطالب پیشنهادی ۴۳۸ | اختلال هماهنگی، شددی ۴۳۱ |
| | سندروم داون ۴۳۶ |

بخش پنجم: ارزیابی تغییرات

فصل ۱۳: ارزیابی ۴۴۱

- | | |
|--|---------------------------------|
| ارزای‌های ارزیابی فرایندگرا (حرکات بنیادی) ۴۶۳ | اصطلاحات پایه ارزیابی ۴۴۳ |
| آزمون آمادگی جسمانی سالمندان ۵۶۷ | اهداف ارزیابی ۴۴۵ |
| خلاصه ۴۷۰ | ملاحظات برای ارزیابی مناسب ۴۴۷ |
| فکر کنید ۴۷۱ | ابزارهای ارزیابی ۴۴۸ |
| فعالیت‌های آمادگی ۴۷۱ | ارزیابی نوزادان ۴۴۹ |
| مطالب پیشنهادی ۴۷۲ | ارزیابی اطفال ۴۵۱ |
| | ارزیابی افراد (تا) سن مدرسه ۴۵۷ |

بخش ششم: تأثیر عوامل اجتماعی فرهنگی بر رشد حرکتی

فصل ۱۴: تأثیر عوامل اجتماعی فرهنگی بر رشد حرکتی ۴۷۵

- | | |
|------------------------------|--|
| عزت نفس ۴۹۴ | اصطلاحات پایه در اجتماعی شدن ۴۷۶ |
| تأثیرات احتمالی نژاد ۴۹۶ | تأثیرات اولیه در طول دوران کودکی و نوجوانی ۴۸۲ |
| تأثیرات اصلی در بزرگسالی ۴۹۷ | خانواده ۴۸۲ |
| خلاصه ۵۰۰ | رابطه یا همسالان ۴۸۵ |
| فکر کنید ۵۰۱ | مربیان و معلمان ۴۹۱ |
| فعالیت‌های آموزشی ۵۰۲ | انتظارات و تصورات قالبی نقش جنسیتی ۴۹۲ |

فهرست منابع ۵۰۳