

دیباجه

خواه با حریف در زمین بازی رقابت کنیم خواه در پیاده‌رو راه برویم، دائم با چالش حل مشکلات حرکتی مواجهیم. وقتی در پیاده‌رو راه می‌رویم معمولاً باید هم‌زمان به یاد داشته باشیم پیاده‌رو لغزنده است و مجبوریم مواظب باشیم به موانع و دیگر عابرها برخورد نکنیم. بعضی وقت‌ها ممکن است در ورزش رقابتی نیاز باشد آگاهانه حریف خود را فریب دهیم. مهم نیست در چه زمینه‌ای مشغول فعالیت حرکتی هستیم، سطح مهارت ما چقدر است یا چند سال داریم، در هر صورت نمی‌توان این حقیقت را نادیده گرفت که حرکت بخش حیاتی زندگی است و بر سلامت جسمی، کارکردهای ذهنی و رشد مهارت‌های اجتماعی ما تأثیرگذار است. این تأثیرات همیشه وجود دارند، همواره در حال تغییرند و در مسیر زندگی خواه ناخواه رخ می‌دهند.

پس واضح است که افزون بر تجربیات حرکتی پیشین، نحوه رشد نیز بر چگونگی اکتساب مهارت‌های حرکتی جدید و نحوه اصلاح مهارت‌های قدیم تأثیرگذار است. یاد گرفتن مهارت‌های حرکتی جدید و اصلاح و تنظیم مهارت‌های حرکتی موجود، جنبه‌های حیاتی زندگی ما هستند که همیشه به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. هنگام اجرای حرکات روزمره معمولاً به این نکته توجه نمی‌کنیم که هماهنگی اعضای بدن برای این اجرا چقدر دشوار است. برای مثال، ما برای غذا خوردن از قاشق و چنگال استفاده می‌کنیم بدون اینکه لحظه‌ای به نحوه انجام دادن این کارها فکر کنیم؛ اما وقتی بچه بودیم، انجام دادن این کار بسیار سخت بود و هنگام غذا خوردن باید کنترل هماهنگی دو دست برای استفاده از قاشق و چنگال را یاد می‌گرفتیم. به مرور این کار شاق و چالش برانگیز ابتدایی به عادت همیشگی ما تبدیل شد و ناامیدی ناشی از پیچیدگی انجام دادن این کارها را به سرعت فراموش کردیم؛ اما اگر در بزرگسالی به دلیل تضاد سخت در رانندگی یا مشکلات پزشکی (مانند سکته مغزی) مجبور به بازآموزی این حرکات شویم، حس ناامیدی ناشی از یادگیری این قبیل تکالیف روزمره ابتدایی برمی‌گردد. حتی برای بازآموزی ساده‌ترین حرکات نیز باید مدتی طولانی فیزیوتراپی و کاردرمانی کرد، این وضعیت مؤید پیچیدگی و ریزه کاری‌های مهارت‌های حرکتی است. مهم نیست در چه دوره‌ای از زندگی - خردسالی تا پیری - باشیم، آنچه نحوه پیشرفت ما را تعیین می‌کند، تعاملاتی است که مدام بین سه عامل قابلیت‌های همواره در حال تغییر ما، محیط و تکالیفی شکل می‌گیرد که هر لحظه مشغول حل مسئله نحوه انجام دادن آن‌ها هستیم.

کتاب *رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم* برای فهم دو حیطة رشد و یادگیری حرکتی و بررسی نحوه تعامل و برهم کنش این دو حیطة چهارچوبی فراهم می‌کند. داشتن درک کامل از عواملی که رشد مهارت‌های حرکتی در طول عمر را به پیش می‌برد، شما را بهتر آماده می‌کند تا مهارت‌های حرکتی را به شکل مؤثر به یادگیرندگان در هر رده سنی و با هر سطحی از مهارت آموزش دهید. در کتاب *رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم*، رشد و یادگیری مهارت‌های حرکتی از خردسالی تا بزرگسالی بررسی می‌شود (به آن رشد حرکتی در طول عمر می‌گویند) و همچنین تأثیر داشتن توانایی‌های حرکتی، شناختی و اجتماعی متفاوت را بر شکل، زمان و چرایی یادگیری مهارت‌های حرکتی بررسی می‌کند. ما در مقام مربی مهارت‌های حرکتی باید تمام پیچیدگی‌های آموزش مهارت‌های حرکتی به افراد با پیش‌زمینه، علائق، تجارب و توانایی‌های متنوع را درک کنیم.

همان‌طور که در کتاب بیان شده است، فرایند یادگیری یک مهارت حرکتی (یا ترکیبی از مهارت‌های حرکتی) می‌تواند کاملاً چالش‌برانگیز باشد و در این فرایند باید اصول زیادی را مدنظر قرار داد. کتاب *رشد و یادگیری حرکتی شما را به شیوه‌ای در دسترس و جالب به زمینه‌های رشد حرکتی و یادگیری حرکتی راهنمایی می‌کند*. این کتاب شامل روش‌های متنوع برای تسهیل یادگیری است و شما را با اطلاعات این زمینه درگیر می‌کند.

کتاب *رشد و یادگیری حرکتی مناسب دوره‌های کارشناسی است و برای دانشجویان دوره‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و حوزه‌های مرتبط با آن مانند کودکیاری، حرکت‌شناسی، مددکاری اجتماعی، کودکان استثنایی، تربیت‌بدنی تطبیقی، فیزیوتراپی و کاردرمانی نوشته شده است*. در این کتاب مبانی نظری حوزه‌های یادگیری و رشد حرکتی ارائه می‌شود. پس از مطالعه این کتاب یاد می‌گیرید چگونه برنامه‌های ویژه مهارت‌های حرکتی را برای افراد گوناگون در تمام سطوح رشدی تهیه، پیاده و آن‌ها را ارزیابی نقادانه کنید.

در متون تخصصی دوره‌های کارشناسی جداگانه مباحث یادگیری حرکتی و رشد حرکتی در قالب کتاب‌های مجزا ارائه شده‌اند؛ اما هیچ‌یک از این متون این دو زمینه را در یک کتاب با هم ادغام نکرده‌اند. کتاب *رشد و یادگیری حرکتی این خلأ را پر می‌کند*. محتوای کتاب حاضر با توجه به آخرین پژوهش‌ها در زمینه رشد حرکتی و یادگیری حرکتی پایه‌ریزی شده است. این کتاب همچنین برای تهیه برنامه‌های حرکتی چهارچوب ارائه می‌کند. این برنامه‌ها موجبات تسهیل اکتساب مهارت در گروه‌های متفاوت را فراهم می‌کنند و این گروه‌ها می‌توانند شامل افراد با معلولیت‌های جدی تا ورزشکاران نخبه باشند. کتاب حاضر برای افرادی که در آزمون‌های استخدامی شرکت می‌کنند نیز مناسب است.

رویکرد طول عمر

این کتاب رویکرد طول عمر دارد که تغییرات رشدی و عصبی-حرکتی را فراتر از کودکی و نوجوانی و در کل عمر مدنظر قرار می‌دهد. این رویکرد به همه دوره‌های سنی زندگی انسان نگاه عمیق دارد که تغییرات بسیار بزرگ زندگی از جوانی تا پیری را دربر می‌گیرد. این قبیل تغییرات می‌تواند ترک خانه، ورود به محیط کار، ازدواج و صاحب فرزند شدن را شامل شود. در این رویکرد تغییرات اجتماعی و روان‌شناختی مرتبط با دوره‌های گذار زندگی نیز در نظر گرفته می‌شود. آداب و رسوم و انتظارات اجتماعی می‌توانند تأثیری شگرف بر رشد حرکتی گروه‌های متفاوت سنی داشته باشند. برای مثال، در عصر کنونی که فناوری بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر گذاشته است، نوجوانان به احتمال زیاد بیشتر زمان آزاد خود را به‌جای شرکت در فعالیت‌های ورزشی، صرف بازی با موبایل یا بازی‌های ویدئویی می‌کنند. در مقابل بسیاری از افراد بزرگسال بهداشت و سلامت را کانون توجه خود قرار می‌دهند که نتیجه این تغییر به‌وجود آمدن موجی از افراد بهره‌مند از تغذیه سالم است که از عادات ناسالم مانند مصرف دخانیات دست کشیده‌اند و بیشتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند. این نوع تصمیم‌ها قطعاً بر رشد حرکتی افراد سال‌خورده و روند کاهش عملکرد آن‌ها تأثیر شگرف می‌گذارد؛ اما نکته‌ای که در این مورد باید توجه داشت این است که آنچه یک نوجوان را به شرکت در ورزش یا فعالیت بدنی تشویق می‌کند، ممکن است برای فرد میان‌سال یا حتی کودک جذابیت و واقعاً کمی داشته باشد.

هنگام بررسی رشد حرکتی و اجرای یک فرد، داشتن دید وسیع و درنظر گرفتن بسیاری از متغیرها مهم است. در کتاب حاضر این متغیرها تشریح می‌شوند تا مربیان را برای تدریس مهارت‌های حرکتی به مجموعه گسترده‌ای از افراد در هر سن، سطح رشد و درجه تبحر بدنی در زمینه‌های متنوعی همچون تحصیل، ورزش بالینی و تناسب اندام آماده کند.

تغییرات ویراست دوم

کتاب رشد و یادگیری حرکتی در ویراست دوم، بازنگری کامل شده است که شامل سازمان‌دهی مجدد ساختار مطالب ارائه شده در کتاب، اضافه شدن سه فصل جدید، همچنین چندین بخش کمک آموزشی جدید، مطالب به‌روزشده براساس آخرین پژوهش‌ها و مثال‌های بازنگری شده در سراسر کتاب است. تمرکز اصلی این تغییرات بر پوشش کامل‌تر مطالب در دو حوزه یادگیری حرکتی و رشد حرکتی و همچنین ادغام این دو زمینه با هم بوده است تا به بهترین وجه ممکن متخصصان را برای طراحی برنامه‌های مناسب رشدی برای افراد با هر سن یا سطحی از مهارت آماده کند. بیشتر محتوای بخش ۱ دوباره سازمان‌دهی شد و یک فصل جدید با عنوان «درک کنترل حرکت» به آن اضافه شده است. نظریه‌هایی که در ویراست اول به صورت اجمالی در فصل ۱ ارائه شده بودند، به فصلی جدید با نام «دیدگاه‌های متفاوت رفتار حرکتی» انتقال یافته‌اند و در این فصل فقط بر این نظریه‌ها تمرکز می‌شود. دو بخش ۲ و ۳ نیز بازنگری شده‌اند تا درست مشابه ویراست اول به جای جداسازی مباحث مربوط به گروه‌های سنی متفاوت، بر موضوعات مشابه این رده‌های سنی تمرکز شود. این تغییرات باعث شدند بتوانیم بهتر دو زمینه یادگیری حرکتی و رشد حرکتی را با هم تلفیق کنیم. افزون بر این، دو فصل دیگر نیز اضافه شدند: فصل ۶ با عنوان «رشد حرکتی در طفولیت» و فصل ۱۸ با عنوان «طراحی یک برنامه».

بخش‌های کمک آموزشی جدید در ویراست دوم شامل فعالیت‌های آزمایشگاهی و ارائه پاورپوینت برای هر فصل و کلیپ‌های ویدئویی برای فصل‌های ۶، ۷ و ۱۷ است. این ویراست نیز با آخرین پژوهش‌ها به‌روزرسانی شده و برای پیش‌درآمد هر فصل، از داستان‌های کوتاه جدید استفاده شده است.

سازمان‌دهی مطالب کتاب

در بخش ۱ با عنوان «نظریه و مفاهیم پایه» طرحی کلی از مفاهیم پایه در یادگیری حرکتی و رشد حرکتی ارائه می‌شود. در فصل ۱ زیرشاخه‌های رفتار حرکتی شامل کنترل حرکتی، یادگیری حرکتی و رشد حرکتی است، همچنین مفاهیم و واژه‌های مهم تعریف می‌شوند. تأکید فصل ۲ بر کنترل حرکتی است که شامل زمان واکنش، توجه، انگیزتگی، نقش اطلاعات حسی و حافظه است. اصول اساسی و دیدگاه‌های نظری شناخته شده در حوزه‌های رفتار حرکتی در فصل ۳ توضیح داده شدند. در فصل ۴ درباره پیشرفت مهارت‌های حرکتی، همچنین سه مدل برای مراحل یادگیری حرکتی بحث می‌شود. مریانی که درک عمیق از قدرت و ضعف هر مدل دارند، ابزارهای تکامل یافته بیشتر و بهتری برای ایجاد تغییرات مثبت رفتاری، شناختی و بدنی در اجراکنندگان در اختیار خواهند داشت. در این قسمت از کتاب (فصل ۵) درباره ملاحظات روش شناختی مهم بحث می‌کنیم. بحث‌های این فصل شامل اندازه‌گیری و ارزیابی یادگیری حرکتی و سازمان‌دهی تجربیات یادگیری برای تسهیل انتقال مثبت و یادگیری طولانی مدت است.

در بخش ۲ با عنوان «حرکت و فعالیت بدنی در طول عمر»، پیش‌زمینه‌ای محکم درباره الگوهای حرکتی در طول زندگی، از طفولیت تا بزرگسالی، ارائه می‌شود. در فصل ۶ رشد حرکتی در دوران طفولیت بررسی می‌شود که شامل رشد و نمو پیش از تولد، حرکات بازتابی و خودبه‌خودی در ابتدای طفولیت و رشد نقاط عطف حرکتی است. فصل ۷ از جایی آغاز می‌شود که مطالب فصل ۶ با بررسی رشد دو دسته از مهارت‌های حرکتی بنیادی در دوران کودکی، شامل مهارت‌های جابه‌جایی و دست‌کاری، به پایان می‌رسد. رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی برای رشد طبیعی و سالم دوران کودکی ضروری است. کودکانی که از بنیان حرکتی قدرتمند بهره‌مندند، از مجموعه‌ای از مهارت‌ها و اعتمادبه‌نفس برای انجام دادن فعالیت بدنی همراه افراد خانواده خود، گروه همسالان و به‌تنهایی برخوردار خواهند شد. در فصل ۸ فعالیت‌های بدنی و حرکتی در

دوران جوانی، میان‌سالی و پیری کاوش می‌شود. نویسندگان این مبحث ابتدا بر فعالیت بدنی در دوران بزرگ‌سالی و اوج اجرای ورزشی تمرکز دارند و سپس در زمینه تغییراتی کاوش می‌کنند که در الگوهای حرکتی افراد مسن مشاهده شده است. در بخش ۳ با عنوان «قیود ساختاری و کارکردی» قیود فردی همواره در حال تغییر در طول زندگی بررسی می‌شوند. فصل ۹ درباره بعضی از عوامل ساختاری - به عنوان قیود فردی از نوع ساختاری آن - بحث می‌شود که اکتساب و رشد حرکات را در دوران کودکی و نوجوانی محدود می‌کنند. درباره تغییرات فیزیولوژیک که بر کارکردهای بدنی و حرکتی تأثیر می‌گذارند، در فصل ۱۰ بحث می‌شود. این تغییرات شامل دگرگونی‌های مرتبط با سن است که در سیستم‌های اسکلتی، عضلانی، قلبی-عروقی، عصبی، غدد درون‌ریز و حسی به وجود می‌آیند. مریانی که با افراد مسن کار می‌کنند باید با آثار پیری بر این سیستم‌های فیزیولوژیک و تأثیر این تغییرات بر حرکات آشنا باشند. مطالب ارائه‌شده در فصل‌های ۹ و ۱۰ شما را با تعامل احتمالی بین قیود ساختاری با قیود کارکردی (موضوع اصلی فصل‌های ۱۱ تا ۱۳)، قیود مربوط به تکالیف و قیود محیطی آشنا می‌کنند. بحث فصل‌های ۱۱ تا ۱۳ درباره تفاوت‌های بالقوه عاطفی، شناختی، رفتاری و روانی-حرکتی است که بر یادگیری مهارت‌های حرکتی در طول عمر تأثیر می‌گذارند. انواع متغیرهای روانی، اجتماعی و شناختی در بزرگ‌سالی موضوع بحث فصل ۱۳ است. تمایز قائل شدن بین عوامل روانی و اجتماعی-فرهنگی در بزرگ‌سالی مهم‌تر از عواملی است که در کودکی و نوجوانی ظاهر می‌شوند، چون این عوامل به طور قابل توجهی تغییر می‌کنند.

بخش ۴ با عنوان «طراحی برنامه‌های مناسب رشدی» شما را آماده می‌کند تا برنامه‌های حرکتی مناسب رشدی را طراحی و پیاده کنید. در فصل ۱۴ ابعاد فیزیکی، عاطفی و آموزشی مؤثر بر یادگیری حرکتی بررسی می‌شود و شما را آماده می‌کند تا به محیط آموزشی مطابق آنچه در ذهن دارید شکل مناسب بدهید. در فصل ۱۵ درباره ملاحظات پیش از تمرین بحث می‌کنیم. این ملاحظات شامل چگونگی مشخص کردن اهداف و معرفی مهارت‌های حرکتی با استفاده از نمایش، بیان کلامی، هدایت توجه و راهنمای بدنی است. همین بحث در فصل ۱۶ نیز با توضیح نحوه طراحی و سازمان‌دهی جلسات تمرین مؤثر ادامه می‌یابد. مباحث این فصل شامل تمرین متغیر، ویژگی تمرین، تمرین کلی و بخش‌بخش و توزیع تمرین است. بازخورد نیز درست مانند تمرین باید برحسب فرد و تکلیف طراحی شود. فصل ۱۷ درباره کارکردها و انواع بازخورد و همچنین نحوه برنامه‌ریزی ارائه مؤثر بازخورد بحث می‌کند. کتاب با یک فصل جدید به نام «طراحی یک برنامه» پایان می‌یابد. فصل پایانی تمام مفاهیم کتاب را گرد می‌آورد تا به شما در طراحی برنامه‌های مناسب رشدی کمک کند. فصل ۱۸ شامل نمونه‌هایی از برنامه‌های مناسب رشدی و مطالعات موردی است.

ویژگی‌های آموزشی

ویژگی‌های متعددی در کتاب وجود دارد که به شما کمک خواهند کرد تا مفاهیمی که در هر فصل معرفی شدند، بهتر و آسان‌تر درک کنید.

● **پیش‌درآمد:** هر فصل با پیش‌درآمد آغاز می‌شود که مثالی کاربردی است تا یک یا چند مفهوم بیان‌شده در همان فصل را به شما معرفی کند.

● **نکات پژوهشی:** هر فصل شامل قسمت‌هایی است که در آن مثال‌های پژوهشی مهم ارائه می‌شوند. در ویراست دوم بسیاری از این نکته‌های پژوهشی به‌روزرسانی شده‌اند.

● **آزمایش کنید:** در این قسمت کاربردهای متنوع کوچکی به متن اضافه شدند که می‌توانید آن‌ها را در منزل یا روی میز کار خود امتحان کنید. پاسخ به پرسش‌های این قسمت‌ها به شما کمک می‌کند درباره مفاهیم مطرح‌شده در متن نقادانه فکر کنید.

- **نظر شما چیست؟:** در هر فصل برای تأمل بر موضوعات مطرح شده به شما فرصت داده می‌شود. این ویژگی تفکر نقادانه را تحریک و برای تفکر بیشتر دربارهٔ مطلب ارائه شده انگیزه ایجاد می‌کند. شما می‌توانید پرسش‌های مطرح شده را شخصی پاسخ دهید یا دربارهٔ آن‌ها در کلاس بحث کنید.
 - **خلاصه:** در قسمت نتیجه‌گیری هر فصل خلاصه‌ای از مطالب و مفاهیم اصلی ارائه شده است.
 - **فعالیت‌های تکمیلی:** در قسمت نتیجه‌گیری هر فصل دو فعالیت اضافی ارائه شدند. این فعالیت‌ها را می‌توان برای تکلیف خارج از کلاس یا به عنوان فعالیت‌های آزمایشگاهی کلاس درس در نظر گرفت.
 - **واژه‌نامه:** واژه‌ها و مفاهیم کلیدی در متن با فونت درشت مشخص شده‌اند که در پایان هر فصل تعریف می‌شوند.
- نکته:** در کتاب حاضر از یکاهای اندازه‌گیری انگلیسی (فوت، پوند و غیره) استفاده شده است که در بیشتر کشورهای انگلیسی‌زبان مانند انگلستان، امریکا، کانادا، و استرالیا رواج دارند. معادل این واحدها برحسب یکاهای اندازه‌گیری متریک (متر، کیلوگرم و غیره) در داخل پرانتز آمده‌اند. یارد که تقریباً هم‌اندازهٔ متر است، استثناً دارد.^۱

منابع اینترنتی

منابع اینترنتی ویژهٔ دانشجویان شامل فعالیت‌های آزمایشگاهی، فعالیت‌های نظر شما چیست؟ و آزمایش کنید و کلیپ‌های ویدئویی برای فصول ۶، ۷ و ۱۷ با پرسش‌های پژوهشی است. فعالیت‌های آزمایشگاهی فرصت‌هایی در اختیار شما قرار می‌دهند تا مفاهیم یا موضوعات مشکل را به شکل آزمایشگاهی فرا بگیرید. انجام دادن این فعالیت‌ها عموماً به فضای اضافی مانند ورزشگاه یا فضای بیرون از کلاس یا بعضی از وسایل و تجهیزات آزمایشگاهی نیاز دارد. اساتید می‌توانند از کلیپ‌های ویدئویی که در ضمن فعالیت‌های آزمایشگاهی فصول ۶، ۷ و ۱۷ ارائه شده‌اند، به عنوان بخشی از ارائهٔ مطالب استفاده کنند.

هنگام انجام دادن یک فعالیت، فرم یا ویدئوی ارائه شده در فصل‌ها در بخش منابع اینترنتی نیز در دسترس است که در کنار آن از نماد استفاده شده است.



منابع اینترنتی با مراجعه به آدرس www.HumanKinetics.com/MotorLearningandDevelopment در دسترس‌اند. اگر نسخهٔ چاپی جدید و اصلی کتاب را خریده‌اید، مطابق با دستور روی جلد کتاب پیش بروید. رمز یک‌بار مصرف نسخه‌ای که خریده‌اید همراه مراحل ورود به وب‌سایت ویژهٔ کتاب رشد و یادگیری حرکتی روی جلد موجود است. اگر نسخهٔ الکترونیکی کتاب را از سایت اینترنتی انتشارات هیومن کینتیکز به آدرس HumanKinetics.com بخرید، دستورهای دسترسی به این منابع برای شما ایمیل می‌شود. متأسفانه در حال حاضر برای کاربران ایرانی تهیهٔ نسخهٔ چاپی دست اول و حتی خرید نسخهٔ الکترونیکی اصلی کتاب از سایت هیومن کینتیکز ممکن نیست، به همین دلیل امکان دسترسی به منابع اینترنتی و ترجمهٔ آن‌ها به زبان فارسی برای مترجمان میسر نشد. امیدواریم در سال‌های آینده این امکان برای کاربران ایرانی مهیا شود.

eBook
available at
HumanKinetics.com

سخنی با مدرس کتاب

کتاب‌های بسیار عالی زیادی وجود دارند که رشد حرکتی را با دیدگاه طول عمر بررسی می‌کنند و کتاب‌هایی وجود دارند که زمینه یادگیری حرکتی را کاوش می‌کنند؛ اما تا آنجا که ما می‌دانیم، کتابی وجود ندارد که این دو حیطه را با هم تلفیق کرده باشد. با مطالعه کتاب رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم، متوجه خواهید شد که این کتاب به هدف خود برای ترکیب این دو زمینه به صورت در دسترس و جالب دست یافته است. کتاب حاضر ارتباط و وجوه تمایز دو حیطه رشد حرکتی و یادگیری حرکتی را تبیین می‌کند.

کسانی که با درک کامل از عوامل چندگانه، حرکت را در رشد مهارت‌های حرکتی از طفولیت تا پیری برنامه‌ریزی می‌کنند، برای تدریس کارآمد مهارت‌های حرکتی و شخصی‌سازی آموزش برای یادگیرندگان در موقعیت خوبی هستند. با توجه به پیچیدگی آموزش یادگیرندگان با پیش‌زمینه‌ها، علایق، توانایی‌ها و سنین متفاوت، شخصی‌سازی نکته‌ای شایان تأکید در متن است. افزون بر این، توانایی‌ها و علایق یادگیرندگان بیش از اینکه ثابت باشند، بسیار متغیر و پویا هستند. بدین ترتیب برای کارکردن با یادگیرندگان در همه مراحل زندگی، باید مدام از تعاملات بین توانایی‌های در حال تغییر ما، محیط در حال تغییر و تکالیف در دست اجرا، آگاه باشیم. تعامل این سه عامل مشخص می‌کند که ما چگونه پیش می‌رویم.

بنابراین، این کتاب براساس آخرین پژوهش‌ها در زمینه یادگیری حرکتی و رشد حرکتی، بنیان نظری و اطلاعات کاربردی را برای برنامه‌های حرکتی رشدی انواع یادگیرندگان، از افرادی که ناتوانی‌های مشخص دارند تا افرادی که در هر دو طیف توانمندند، فراهم آورده است.

کتاب رشد و یادگیری حرکتی به چهار بخش تقسیم شده است. بخش نخست با تکیه بر مفاهیم اساسی کنترل حرکتی، یادگیری حرکتی و رشد حرکتی مفاهیم نظری و اساسی را فراهم می‌کند. بخش دوم، فعالیت‌های بدنی و حرکت در طول زندگی، پیش‌زمینه‌ای قوی برای فعالیت بدنی و الگوهای حرکتی از طفولیت تا سالمندی و بررسی رشد انواع مهارت‌ها و چگونگی رشد آن‌ها را فراهم می‌آورد. بخش سوم، قیود کارکردی و ساختاری، محدوده‌هایی را مشخص می‌کند که ممکن است مانع رشد یا باعث رشد مطلوب باشند. بخش چهارم و پایانی، طراحی برنامه‌های مناسب رشدی، اطلاعاتی جزئی به ما می‌دهد که دانش آموز را آماده سازمان‌دهی، رشد، اجرا و ارزیابی برنامه‌های حرکتی برای یادگیرنده‌های متنوع می‌کند. مطالبی که در بخش چهارم ارائه می‌شوند، تأثیر مستقیم بر رشد برنامه‌های مناسب دارند؛ اما نیاز نیست دانشجویان همه فصل‌ها را بخوانند تا از این بخش سود ببرند.

مطالب این کتاب براساس دیدگاه طول عمر نوشته شده‌اند و نحوه یادگیری مهارت‌ها در کل عمر را تشریح می‌کنند؛ ولی هر واحد درسی خاصی که تدریس می‌کنید، ممکن است بر یک بازه زمانی مشخص تأکید داشته باشد؛ برای مثال اگر تمرکز یک واحد درسی بر یادگیری حرکتی و رشد حرکتی کودکان سنین مدرسه و نوجوانی باشد، ممکن است تصمیم بگیرید از فصل‌های ۸، ۱۰ و ۱۳ چشم‌پوشی کنید. مورد مشابه برای یک واحد درسی دیگر اتفاق می‌افتد که تأکید آن بیشتر بر رشد

بزرگسالان و سالمندان است. در این مورد شاید بیشتر باید روی فصول ۸، ۱۰ و ۱۳ با بخش‌های ۱ و ۴ تأکید کرد. همان‌طور که در نمونه سرفصل دروس اشاره شده است، مطلب یادگیری و رشد حرکتی را می‌توان در یک دوره جلسات پانزده‌هفته‌ای آموزش داد.

هر فصل از کتاب رشد و یادگیری حرکتی مفاهیمی دارد که دانشجویان با خواندنشان درگیر آن‌ها می‌شوند. مطالعه سرفصل‌هایی که در ادامه ارائه شده‌اند به آن‌ها کمک می‌کند این مفاهیم را بفهمند.

سرفصل‌های رشد و یادگیری حرکتی

هفته	روز	عنوان	تکالیف و مطالبی که باید مطالعه شوند
بخش نخست، مفاهیم نظری و اصلی			
۱	۱	مقدمه واحد درسی	سرفصل
۲	۲	دیدگاه‌های متفاوت رفتار حرکتی	فصل ۱: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	دیدگاه‌های متفاوت رفتار حرکتی	فصل ۱: آزمایشگاه
۲	۱	درک کنترل حرکت	فصل ۲: آزمایش کنید
۲	۲	درک کنترل حرکت	فصل ۲: مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	درک کنترل حرکت	فصل ۲: آزمایشگاه
۳	۱	مبانی نظری در رفتار حرکتی	فصل ۳: آزمایش کنید
۲	۲	مبانی نظری در رفتار حرکتی	فصل ۳: مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	مبانی نظری در رفتار حرکتی	فصل ۳: آزمایشگاه
۴	۱	مراحل اکتساب مهارت	فصل ۴: آزمایش کنید مثال‌های ۱ یا ۲
۲	۲	مراحل اکتساب مهارت	فصل ۴: آزمایشگاه
۳	۳	ارزیابی یادگیری حرکتی	فصل ۵: آزمایش کنید
۵	۱	ارزیابی یادگیری حرکتی	فصل ۵: مثال‌های ۱ یا ۲
۲	۲	ارزیابی یادگیری حرکتی	فصل ۵: آزمایشگاه
۳	۳	امتحان ۱	
بخش دوم، حرکت و فعالیت بدنی در طول عمر			
۶	۱	رشد حرکتی در طفولیت	فصل ۶: آزمایش کنید
۲	۲	رشد حرکتی در طفولیت	فصل ۶: مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	رشد حرکتی در طفولیت	فصل ۶: آزمایشگاه
۷	۱	مهارت‌های بنیادی در کودکی	فصل ۷: آزمایش کنید
۲	۲	مهارت‌های بنیادی در کودکی	فصل ۷: مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	مهارت‌های بنیادی در کودکی	فصل ۷: آزمایشگاه
۸	۱	حرکت در دوران بزرگسالی	فصل ۸: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
۲	۲	حرکت در دوران بزرگسالی	فصل ۸: آزمایشگاه
۳	۳	حرکت در دوران بزرگسالی	میان‌ترم
بخش سوم، قیود ساختاری و کارکردی			
۹	۱	رشد جسمانی	فصل ۹: آزمایش کنید
۲	۲	رشد جسمانی	فصل ۹: مثال‌های ۱ یا ۲
۳	۳	رشد جسمانی	فصل ۹: آزمایشگاه

روز	عنوان	تکالیف و مطالبی که باید مطالعه شوند
۱۰	۱ تغییرات جسمانی در سالمندی	فصل ۱۰: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۲ تغییرات جسمانی در سالمندی	فصل ۱۰: آزمایشگاه
	۳ رشد شناختی	فصل ۱۱: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
۱۱	۱ رشد شناختی	فصل ۱۱: آزمایشگاه
	۲ رشد روانی-اجتماعی و اجتماعی-عاطفی	فصل ۱۲: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۳ رشد روانی-اجتماعی و اجتماعی-عاطفی	فصل ۱۲: آزمایشگاه
۱۲	۱ عوامل شناختی و روانی-اجتماعی در بزرگ‌سالی	فصل ۱۳: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۲ عوامل شناختی و روانی-اجتماعی در بزرگ‌سالی	فصل ۱۳: آزمایشگاه
	۳ امتحان	امتحان
بخش چهارم، طراحی برنامه‌های مناسب رشدی		
۱۳	۱ عوامل فیزیکی، عاطفی و آموزشی	فصل ۱۴: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۲ عوامل فیزیکی، عاطفی و آموزشی	فصل ۱۴: آزمایشگاه
	۳ ملاحظات پیش از تمرین	فصل ۱۵: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
۱۴	۱ ملاحظات پیش از تمرین	فصل ۱۵: آزمایشگاه
	۲ تمرین	فصل ۱۶: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۳ تمرین	فصل ۱۶: آزمایشگاه
۱۵	۱ بازخورد	فصل ۱۷: آزمایش کنید و مثال‌های ۱ یا ۲
	۲ بازخورد	فصل ۱۷: آزمایشگاه
	۳ طراحی یک برنامه	فصل ۱۸: مطالعات موردی
		امتحان پایانی
۱۶		

● **اهداف فصل:** هر فصل تقریباً با شش هدف یادگیری مرتبط با اصلی‌ترین مفاهیم شروع می‌شود. این اهداف دانشجویان را به خواندن ترغیب می‌کنند و به شما اجازه می‌دهند زمان کمتری را برای سخنرانی صرف کنید و بیشتر وقت را به یادگیری فعالیت‌ها و رشد مهارت به صورت تعاملی و با تمرکز بر دانشجویان اختصاص دهید. اگر معتقدید که بهترین روش تدریس مطالب، استفاده از سخنرانی به عنوان روش اولیه است، اهداف فصل مسیری مشخص را برای شما و دانشجو فراهم می‌آورند.

● **نکات پژوهشی:** آزمایش‌های پژوهشی مربوط به مطالب فصل در کل متن ارائه شده‌اند. فراتر از اهمیت آن‌ها در دو حیطه یادگیری حرکتی و رشد حرکتی، نکات پژوهشی به شما اجازه می‌دهند دانشجویان را در مباحثی درگیر کنید که درباره موضوعاتی همچون طراحی پژوهش، مناسب بودن سؤال‌ها برای پرسیدن (برای مثال، چرا این یک پرسش خوب است یا آیا این یک پرسش خوب است؟)، پرسش‌های بعدی چه می‌توانند باشند و چگونه سؤال بعدی را طراحی کنیم، هستند. دانشجویان می‌توانند روی این سؤال‌ها کار کنند و دیگران در حین کلاس یا بیرون از کلاس انفرادی یا در گروه‌های کوچک این کار را انجام دهند. بیشتر پژوهش‌هایی که ارائه شدند، می‌توانند موجب بحث جدی شوند.

● **نظر شما چیست؟:** این ویژگی به دانشجو فرصت می‌دهد درباره محتوای واحد درسی منتقدانه و خلاقانه فکر کند. مثال‌ها شامل فکر کردن به اینکه چگونه دانشجویان یک مهارت چالش‌برانگیز را کسب کرده‌اند، در نظر گرفتن اینکه چگونه یک گروه متنوع از یادگیرندگان را آموزش دهیم و توضیح اینکه وقتی یک بیمار با سابقه سکته مغزی، توانایی خود را برای ضربه

بک‌هند به یک قطعه بازیابد، می‌شوند. نکته کلیدی این است که تفکر انتقادی را تحریک کنیم. دانشجویان می‌توانند از این ویژگی انفرادی، دوتایی یا گروهی در مباحث درون کلاس یا بیرون کلاس استفاده کنند.

● **آزمایش کنید:** این ویژگی دانشجویان را در کاربردی عملی درگیر می‌کند که مفهوم خاصی را روشن می‌کند. دانشجویان فعالانه در فعالیت‌های جسمانی درگیر می‌شوند تا به درک عمومی بیشتری از مفهوم موجود برسند. این ویژگی تفکر انتقادی را تحریک می‌کند و می‌تواند در دوره‌های درون کلاسی یا بیرون از کلاس نیز استفاده شود.

● **فعالیت‌های تکمیلی:** در انتهای هر فصل دو فعالیت فراهم شده است که می‌توانند به عنوان فعالیت‌های آزمایشگاهی کلاس یا فعالیت داخل خانه تکمیل شوند. این فعالیت‌ها به دانشجو فرصت می‌دهند موضوعاتی را عمیق‌تر درک کنند که در فصل ارائه شده‌اند.

● **واژه‌نامه:** واژه‌نامه مهم‌ترین مفاهیم فصل هستند که به صورت متن مشخص و درشت دیده می‌شوند. واژه‌ها در انتهای فصل تعریف می‌شوند.

پنج بسته کمک آموزشی که تدریس این مطالب را تسهیل می‌کنند:

● **راهنمای مدرس:** این بسته کمک آموزشی شامل پاسخ به بعضی از فعالیت‌های ارائه شده در متن است که موارد شما چه فکر می‌کنید؟، قسمت‌ها و به‌طور مناسب این فعالیت‌ها را انجام دهید دربر دارد. همچنین، شامل راهنمایی‌های حل مسئله برای هر فصل و آزمایشگاه‌های مربوط است.

● **بسته آزمون:** این بسته کمک آموزشی شامل ۱۷۰ سؤال چندگزینه‌ای، درست یا نادرست، کوتاه پاسخ به همراه پاسخ‌های آن‌هاست. از سؤال‌های چندگزینه‌ای می‌توان برای ساخت آزمون‌ها یا به عنوان مکمل برای سؤال‌های امتحان استفاده کرد.

● **فعالیت‌های آزمایشگاهی:** فعالیت‌های آزمایشگاهی فصول ۱-۱۷ در وب‌گاه اینترنتی در دسترس دانشجویان است. این فعالیت‌های آزمایشگاهی دانشجویان را در کاربردهای عملی مفاهیم مهم این فصول درگیر می‌کنند. فعالیت‌های آزمایشگاهی در مقایسه با بخش‌هایی که با عنوان *آزمایش کنید* در متن فصل‌ها مشخص شدند، زمان و آماده‌سازی بیشتری نیاز دارند. برای تکرار بیشتر این فعالیت‌های آزمایشگاهی لازم است دانشجویان یک فعالیت را کامل کنند، داده‌ها را ثبت کنند و گاهی محاسباتی روی داده‌ها انجام دهند و آن‌ها را با اطلاعات کلاس مقایسه کنند. نکاتی که مدرسان باید درباره فعالیت‌های آزمایشگاهی مورد توجه قرار دهند، در راهنمای مدرسان موجود است.

● **مجموعه پاورپوینت‌ها:** در این مجموعه پاورپوینت هر فصل در دسترس است. هر پاورپوینت شامل اهداف، شکل‌ها و جداول مهم، مفاهیم کلیدی و خلاصه مطالب است.

● **ویدئوکلیپ‌ها:** ویدئوکلیپ‌های فصل ۶، رشد حرکتی در طفولیت؛ فصل ۷، مهارت‌های بنیادی در کودکی و فصل ۱۷، بازخورد، در وب‌گاه اینترنتی موجودند. لینک‌های سؤال‌های مطالعه در وب‌گاه اینترنتی بر ویدئوها تمرکز دارند؛ ولی می‌توانید از این ویدئوها برای نشان دادن بازتاب‌ها، نقاط عطف حرکتی و مهارت‌های حرکتی‌ای استفاده کنید که به نظر شما مناسب‌اند.

نکات کمک آموزشی در وب‌گاه [www.HumanKinetics.com/MotorLearning AndDevelopment](http://www.HumanKinetics.com/MotorLearningAndDevelopment) موجودند.

امیدواریم توانسته باشیم برای استفاده از کتاب *رشد و یادگیری حرکتی* به عنوان واحد درسی، مواد کمک آموزشی مناسب در اختیار شما قرار داده باشیم تا بتوانید از آن‌ها برای تدریس خود استفاده کنید و مهم‌تر از آن، دانشجویان را درگیر

موضوع‌های مهم کنید. کل متن را مطالعه کنید تا بتوانید میزان پوشش و زمان ارائه مطالب مناسب برای واحد درسی را مدیریت کنید. بدیهی است که باید میزان زمان مورد نیاز برای پوشش هر فصل و هر مفهوم را از پیش مشخص کرده باشید. به مطالبی که ارائه آن زمانی بیشتر یا کمتر از پیش‌بینی شما نیاز دارند، توجه ویژه کنید. این کار به شما کمک می‌کند طرح درس خود را برای ترم‌های بعدی اصلاح کنید.

البته اینکه شما چه حجمی از مطالب کتاب را برای تدریس انتخاب می‌کنید، تصمیمی انفرادی است که به میزان زیادی به فلسفه آموزشی و اهداف واحد(های) درسی‌ای بستگی دارد که تدریس می‌کنید.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما که اولین کتاب تلفیقی دو زمینه یادگیری حرکتی و رشد حرکتی را تدریس می‌کنید.

سپاسگزاری

کتاب رشد و یادگیری حرکتی، ویراست دوم، جامع است و دو زمینه مطالعه را در یک کتاب ترکیب کرده است. ما هم‌زمان با ترکیب دو زمینه فوق، مطالبی را ارائه کرده‌ایم که حس کردیم بیشتر مرتبط و امروزی‌اند. موضوعات بسیاری در کتاب ما پوشش داده شده‌اند، برای بعضی از قسمت‌ها با متخصصان دیگر تماس گرفتیم و بنابراین از همکارانی تشکر می‌کنیم که داده‌ها را فراهم کردند. به‌ویژه باید از دکتر ملانی پراولت برای مشارکت در فصل ۲، درک کنترل حرکت، نهایت تشکر را کنیم و همچنین از دکتر استفان گونزالز برای توصیه‌های ارزشمندشان در ارزیابی روان‌شناختی و منابع مرتبط با آن تشکر می‌کنیم. ما همچنین از همکارانمان و دانشجویانی صمیمانه تشکر می‌کنیم که پیش‌نویس محتوا را خواندند و در این فرایند پیشنهادهای ویرایشی داشتند.

افزون بر این قدردان کسانی هستیم که برای فصل ۷ و روی جلد عکس تهیه کردند: کودکانی که مهارت‌های حرکتی بنیادی را در حین عکس‌برداری نشان دادند؛ والدینی که همکاری کودکانشان را تسهیل کردند و جیم داوسن که عکس‌برداری‌های استثنایی کرد.

یادداشت مترجمان

رشد حرکتی و یادگیری حرکتی دو زیرشاخه از رفتار حرکتی - یکی از گرایش‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی - هستند. کتاب‌های متعددی در دنیا وجود دارند که به صورت مجزا به موضوع رشد حرکتی و یادگیری حرکتی پرداخته‌اند. کتاب رشد و یادگیری حرکتی از معدود کتاب‌هایی است که تلفیق این دو حیطه از مطالعات رفتار حرکتی را در یک کتاب در کنار هم قرار داده و ارتباط بین این دو حیطه را بسیار منسجم و منطقی بیان کرده است. این کتاب حاصل همکاری خانم دکتر پاملا هی‌باخ، دانشیار گروه حرکت‌شناسی، مطالعات ورزشی و تربیت بدنی از کالج براکپورت، دکتر گرگوری رید، استاد بازنشسته گروه حرکت‌شناسی و تربیت بدنی از دانشگاه مک‌گیل کانادا و دکتر داگلاس کولیر، از گروه حرکت‌شناسی، مطالعات ورزشی و تربیت بدنی کالج براکپورت است.

در سال‌های اخیر بیشتر کتاب‌های دو حوزه رشد حرکتی و یادگیری حرکتی که در دنیا مطرح بوده‌اند و افراد بنام دنیا چاپ کرده‌اند، به همت اساتید بزرگوار به پارسی برگردان شده‌اند. با این حال هنوز هم در این زمینه کمبود منابع شایان اتکا به زبان پارسی احساس می‌شود. این نیاز ما را بر آن داشت تا کتاب حاضر را به زبان پارسی برگردانیم که از نظر موضوعی متمایز از دیگر کتاب‌های ترجمه‌شده در این حوزه است تا پژوهشگران، دانشجویان و علاقه‌مندان بتوانند با تحولات رو به رشد و مرتبط با این حوزه بیش از پیش آشنا شوند و یافته‌ها و اطلاعات آن را در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود به کار بندند.

ترجمه حاضر ویراست دوم کتاب رشد و یادگیری حرکتی است که در سال ۲۰۱۸ انتشارات هیومن کینتیکز چاپ کرده است. امیدواریم ترجمه و انتشار کتاب حاضر بتواند تا حدودی کمبود در زمینه منابع پارسی در این حوزه را جبران کند و انگیزه لازم برای پیگیری مطالعات علمی را در خوانندگان پدید آورد. ما بر خود لازم می‌دانیم از کوشش‌های سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت) تشکر کنیم که انتشار این اثر را پذیرفته است. از اساتیدی که زحمت داوری و ویراستاری علمی و ادبی این اثر را کشیدند و ما را از راهنمایی‌های ارزنده و مفید خود بهره‌مند کردند، تشکر و سپاس فراوان می‌کنیم. در تهیه این اثر بیش از همه مدیون همسران و فرزندانمان هستیم که فرصت‌هایی را که باید به آن‌ها اختصاص داده می‌شد، صرف تهیه این ترجمه کردیم. بر خود لازم می‌دانیم به‌طور ویژه از آن‌ها تشکر و قدردانی کنیم.

کتاب رشد و یادگیری حرکتی افزون بر دانشجویان رفتار حرکتی، برای سایر رشته‌های مرتبط مانند رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی، کودکان استثنایی و کاردرمانی نیز مفید است. مربیان، معلمان و والدین، همچنین همه علاقه‌مندان اهل فن در مسائل تربیتی-پرورشی نیز می‌توانند از مطالب ارائه‌شده در این کتاب بهره ببرند. بدون تردید ترجمه حاضر کاستی‌هایی دارد که امیدواریم با یاری خوانندگان عزیز، دانشجویان گرامی و همکاران فرهیخته آن‌ها را در چاپ‌های بعدی رفع نماییم. خوشحال می‌شویم از بازخوردها و نظرات شما گرامیان بهره‌مند شویم.

پُست الکترونیکی مترجمان اثر:

Salehi@zoho.com Jalilmoradi@gmail.com

دکتر حمید صالحی دکتر جلیل مرادی