

# جلسه اول درس رشد و تکامل حرکتی

# فصل اول: مفاهیم بنیادی

# تعریف رشد حرکتی:

- اول: رشد یک فرآیند پیوسته ی تغییر در ظرفیت های کارکردی است.
- ظرفیت کارکردی: توانایی زندگی کردن، حرکت کردن و کار کردن
- دوم: رشد با سن ارتباط دارد (ولی به آن وابسته نیست)
- سوم: رشد یک تغییر مداوم است.

# تمایز رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و کنترل حرکتی

یادگیری حرکتی:

به تغییرات نسبتاً پایدار در توانایی مهارت حرکتی اطلاق می شود که با تمرین و تجربه ارتباط دارد.

کنترل حرکتی:

عبارت است از بررسی جنبه های عصبی، جسمانی و رفتاری حرکت

زمانیکه نخواهیم بین یادگیری حرکتی و رشد حرکتی تمایزی قایل شویم از واژه رفتار حرکتی استفاده می کنیم.

# تعریف و تمایز:

نمو جسمانی (growth)

بالیدگی جسمانی (maturation)

فرآیند افزایش سن (aging)

# نمو :

افزایش کمی اندازه یا مقدار است.

به افزایش اندازه یا توده بدنی از طریق افزایش بخش های مختلف بدن که قبلا شکل گرفته اند اطلاق می شود.

این دوره از اوایل لقاح شروع شده و در اواخر نوجوانی یا بیست سالگی پایان می پذیرد.

بالیدگی جسمانی:

اشاره ای ضمنی به پیشرفت به سمت بلوغ جسمی دارد.

توانایی برای تولید مثل

عبارتست از افزایش کیفی در ساختار بیولوژیکی فرد که ممکن است بیشتر با پیشرفت سلول، اندام یا سیستم در ترکیب زیست شیمیایی ارتباط داشته باشد تا اندازه بدنی صرف



# فرایند افزایش سن:

در مقیاس وسیعی به فرایند رشد بزرگسالان بدون توجه به سن تقویمی اطلاق می شود.

همچنین به تغییراتی که در طول زمان صورت گرفته و منجر به کاهش سازگاری یا کارکرد بدن شده و سرانجام به مرگ ختم می شود نیز گفته می شود.

# قیود: مدلی برای رشد حرکتی

مدل نیوول: بر آمده از دیدگاه بومشناختی

نیوول معتقد است که حرکات از تعامل بین ارگانیزم، محیطی که حرکت در آن رخ می دهد و تکلیفی که انجام می گیرد ناشی می شوند.

چنانچه هر کدام از این سه عامل تغییر کنند نتیجه حرکت تغییر خواهد کرد.

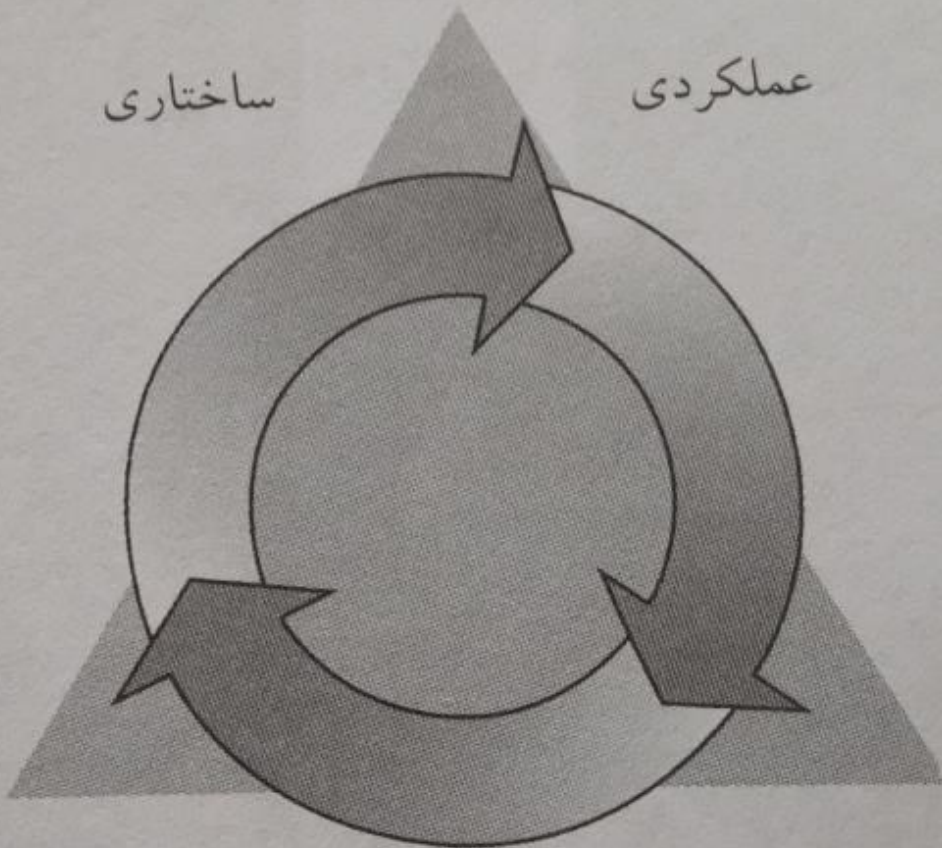
محدودیت‌های فردی

ساختاری

عملکردی

محدودیت‌های  
تکلیفی

محدودیت‌های  
محیطی



شکل ۱-۱. مدل نیوول از محدودیت‌ها

# قیود فردی:

**قیود** ساختاری آنهایی هستند که با ساختار بدن ارتباط دارند.

فیزیکی یا جسمانی هستند مثل قد، وزن و طول پا

**قیود** عملکردی آنهایی هستند که با عملکرد رفتاری فرد ارتباط دارند.

روانی هستند: انگیزش، ترس، تجارب گذشته

# قیود محیطی:

فیزیکی

اجتماعی فرهنگی

# قیود تکلیف:

مثل قوانین بازیها، ابزار و تجهیزات

# تحقیقات رشد حرکتی:

تحقیق مقطعی

تحقیق بلند مدت (طولی)

طرح تحقیق طولی ترکیبی یا طرح تحقیق متوالی

# یک تناقض رشدی:

عمومیت در مقابل تغییرپذیری