



مدرس : غلامرضا ملازاده

رشد و تکامل حرکتی

دلایل مطالعه رشد و تکامل حرکتی و جسمانی

- ۱- شناسایی و تشخیص ناتوانی ها
- ۲- کمک به تکمیل و بهبود عملکرد حرکتی
- ۳- ایجاد یک برنامه آموزشی تربیت بدنی و ورزش

رشد

مکمل نمو است . دلالت بر فرآیند تغییری می کند که دائمی است و به ظرفیت عملی سازمان دار و خاصی منجر می شود .

نمو

- ❖ رشد و نمو گاهی به جای یکدیگر به کار میرود
- ❖ افزایش کمی در اندازه است
- ❖ منظور افزایش توده یا اندازه جسم از طریق زیاد شدن واحد های کامل زیستی است
- ❖ بعضی اوقات، نمو معطوف به افزایش میزان توانایی هوشی یا استعداد اجتماعی است
- ❖ دوره نمو جسمی در انسان معمولاً از زمان لقاح تا سنین ۱۹ تا ۲۲ سالگی است

رشد حرکتی

یادگیری حرکتی با جنبه هایی از یادگیری سروکار دارد که شامل حرکت بدن الزاماً به سن خاصی محدود نیست .

رشد و تکامل حرکتی

فرایند متوالی و مداوم تغییر رفتار حرکتی در طول حیات به پیشرفت های فردی از حرکات ساده، غیر نظام دار و حرکات غیر ماهرانه تا پیشرفت مهارت های حرکتی پیچیده و سازمان دار عالی و بالاخره به مهارت هایی که با کهنسالی همراه اند، مربوط است.

محیط

همانگونه که اشاره شد محیط، شکل های گوناگون بر تکامل انسان اثر می گذارد. محیط هر شخص عبارت است از کلیه اشیا یا حوادث و اتفاقاتی است که در پیرامون او واقع می شود و فرد به نوعی از آنها متاثر شده به آنها پاسخ می دهد.

حرکت

۱- شکل اولیه و اساس ارتباط محیطی انسان است

۲- معمولاً به عمل و تغییر اشاره می کند

۳- تغییر دروضع بدن است

عملکرد

۱- برای نشان دادن نتیجه حرکت به کار می رود

۲- عملکرد را یا برای اشاره به وقوع عمل به کار میبرند یا برای اهمیت دادن نتیجه عمل به کار می برند

۳- عملکرد مفاهیم توصیفی چون مثبت یا منفی ندارند زیرا این اصطلاح جزو اصطلاحات مطلق است

مهارت حرکتی پایه

یک نوع فعالیت حرکتی عمومی است که هدفی مشترک دارد و پایه ای است برای فعالیت‌های حرکتی عالی و پیشرفته

مهارت ورزشی

صورت پیشرفته و پالایش یافته است که به روش خاصی در ورزش معینی به کار میرود.

اندازه گیری های قد

- ۱- ساده هستند
- ۲- منظور سنجش نمو استفاده می شوند
- ۳- برای شناسایی بیماری ها سوء تغذیه بسیار مفید است
- ۴- به صورت مستقیم اندازه گیری صورت میگیرد

چربی بدن به چه صورت اندازه گیری می شود:

۱- وزن بدن زیر آب

۲- پتاسیم ۴۰

۳- چربی زیر پوست

اصولاً جنین قبل از تولد سه مرحله تکامل را طی میکند:

۱- دو هفته اول دوره جنینی را مرحله تکثیر سلولی می نامند

۲- از آغاز هفته سوم تا پایان هفته هشتم مرحله تخصصی شدن سلول هاست

۳- سومین دوره جنین (فتال) از آخر دوم بارداری، آغاز و تا پایان تولد به طول

می انجامد

رشد و تکامل شکل ظاهری ساختمان بدن انسان بعد از تولد است که

دارای ویژگی های زیر می باشد:

۱- رشد سریع در دو سال اول زندگی

۲- رشد نسبتاً یکنواخت در دوران کودکی

۳- رشد خیلی سریع در دوران بلوغ

۴- توقف تدریجی رشد در اواخر دوره بلوغ و اوایل بزرگسالی

سن بیولوژیکی (سن رشدی)

وقتی گفته میشود قد کودک بلندتر و یا کوتاه تر از حد طبیعی است این گفته احتمالاً مبتنی بر مقایسه بلندی قد او با همسالان خود یا مقایسه آن با جداول موجود در سنین مختلف است.

عضله قلب

- در هنگام تولد بطن راست از بطن چپ بزرگتر است
- همانند سایر سیستم های بدن، به قلب از الگوی نمو S تبعیت می کند
- نمو رگ های خونی نسبتا مشابه نمو قلب است
- در سنین پیری توانایی سازگاری قلب با افزایش میزان شدت کار کاهش می یابد

مهارت ورزشی

- صورت پیشرفته و پالایش بافت مهارت اساسی است به روش خاصی در ورزش معین ای به کار میرود.
- رشد و تکامل مهارت های حرکتی یک فرایند ممتد و پیچیده است.
- میزان پیشرفت رشد و تکامل حرکتی، وسیله اثرات ترکیبی فرآیندهای بالیدگی، یادگیری و عوامل برون زا نیز تعیین می شود.

عوامل موثر در تجزیه و تحلیل الگوهای حرکتی

- ۱- تعداد حرکات در الگو
- ۲- دامنه حرکت در مفصل
- ۳- سرعت های زاویه ای موجود در حرکت قطعه ای
- ۴- انطباق زمانی زنجیره های حرکتی
- ۵- میزان زمان اختصاص یافته به هر مرحله از یک الگو
- ۶- نمایش زوایا و سرعت ها

چهار مرحله رشد و تکامل راه رفتن از نظر شرلی

۱- مرحله آهسته

۲- مرحله انتقال وزن با کمک دیگران

۳- مرحله راه رفتن با حمایت دو دست

۴- مرحله راه رفتن مستقل

نقشه های مختلف بازتاب ها

- کمک به حرکت جنین در حفره رحم

- تغذیه

- بقا و محافظت

- کمک به نوزاد برای تغییر وضعیت بدنی اش در محیط

مرحله رشد حرکتی در دوره طفولیت:

۱- دوره بازداری بازتاب ها: تولد تا یک سالگی است

۲- دوره پیش کنترلی: یک الی دو سالگی است

الگوی اولیه راه رفتن:

- ۱- قدم های کوتاه و باز شدن محدود مفاصل های پا
- ۲- قرار داشتن کامل کف پا روی زمین
- ۳- قرار داشتن پنجه پاها به بیرون در جهت حفظ تعادل
- ۴- پاها از یکدیگر فاصله می گیرند. کمی چرخش تنه و گام های کوتاه
- ۵- همچنین در مراحل اولیه، کودک تنه خود را به طرف جلو نگه می دارد که با کسب تعادل و هماهنگی بیشتر این حالت تدریج ناپدید میشود.

مفهوم مهارت

- مفهوم مهارت یادگیری چگونگی حرکت بدن
- چنانچه از مفاهیم مهم مهارت برای تمامی افراد گفته و توضیح داده شود آنان قادر به یادگیری در خارج از زمین ورزشی خواهند بود

دو روش در سنجش مهارت های کودکان وجود دارد:

۱- چگونگی اجرای حرکت (الگوی حرکتی یا تکنیک یا فن)

۲- تولید حرکت

رشد حرکتی را از چند طریق می توان اندازه گرفت:

- ۱- ظهور مهارت های جدید
- ۲- پالایش در چگونگی اجرا
- ۳- پیشرفت در تولید حرکت
- ۴- فراگیری مهارت های ترکیبی
- ۵- بهبود انطباق و سازگاری مهارت ها با شرایط محیطی

موفقیت می تواند شامل موارد زیر باشد:

۱- اجرای خوب و صحیح یک مهارت

۲- اصلاح و توسعه مداوم مهارت های اجرایی و توانایی های حرکتی

۳- مقایسه میزان پیشرفت و بهبود در افراد مشابه و یکسان، باید بیشتر بر اساس

مقایسه نتایج آزمون ها و عملکردهای آنان در گذشته و حال باشد.

علل شرکت کودکان در فعالیت های ورزشی

۱- وابستگی و تعلق به گروه

۲- افزایش مهارت

۳- هیجان

۴- موفقیت و شهرت

۵- تندرستی و سلامت

علل رها نمودن ورزش توسط کودکان

- ۱- علاقه ام را از دست دادم ۲- ورزش وقت زیادی گرفت ۳- احساس شادی نکردم و از آن لذت نبردم ۴- از ورزش خسته و متنفر شده بودم ۵- مربی ضعیف بود و خوب و کامل آموزش نمیداد ۶- فشار و سختی فعالیت ها بیش از حد بود ۷- مربی فقط افراد خاص و مورد توجه خود را بازی می داد ۸- ورزش کسالت بار و خسته کننده بود ۹- فعالیت های ورزشی بیشتری میخواستم ۱۰- برای مطالعه و درس خواندن فرصت بیشتری میخواستم ۱۱- چون پیروز و برنده شدن یا کسب مقام اهمیت زیادی داشت ۱۲- اجبار و تحمیل

پایان