

رشد و تکامل حرکتی استاد شیما داوده (جلسه سوم)

+مشاهدات با فرضیات مهم در مورد رشد

۱. **رشد فرایندی پیوسته و تجمعی (یکپارچگی مرتبه ای) است:** یعنی رشد مادام العمر در سراسر عمر به طور پیوسته ادامه دارد و ناپیوسته نیست یعنی ناگهان اتفاقات رشدی ظاهر نمی شوند و برای هر اتفاق رشدی مثل راه رفتن ماهها یا سالها اتفاقات پیوسته برای زمینه سازی آن در بدن در حال رخ دادن است مثلا رشد عضلانی، استخوانی و عصبی لازم برای راه رفتن. و تجمعی یعنی هر مرحله تکمیل کننده مرحله قبل است و مراحل روی هم قرار می گیرند و به آن یکپارچگی مرتبه ای نیز می گویند. برای مثال بچه اول پریدن تک پا را یاد میگیرد و سپس پرش دوپایی همزمان با دو پا را یاد میگیرد و حرکت جدیدتر رخ میدهد

۲. **وابستگی همه حوزه های رشد:** رشد به طور کلی به سه حوزه: شناختی (ذهنی)، ادراکی (عاطفی) و حرکتی تقسیم می شود. تمام این حوزه ها به هم وابسته اند و روی هم تاثیر می گذارند و باید بین این عوامل تعادل برقرار باشد تا فرد به تکامل برسد. مثلا کسی که از لحاظ ذهنی مشکل دارد در رشد حرکتی هم به مشکل می خورد و یا کسی که رشد حرکتی خوبی دارد احتمالا رشد شناختی و رشد اجتماعی خوبی هم خواهد داشت.

۳. **تفاوت های فردی:** همه ادم ها با هم فرق دارند و از وقتی به دنیا می آیند فردی متفاوت با دیگری هستند و حتی دوقلو ها هم باهم تفاوت هایی دارند. یک بخشی از وراثت و بخشی از محیط این تفاوت ها را بوجود می آورند. تفاوت فردی همیشه هست و در تمام موارد رشدی باید حواسمان به این تفاوت ها باشد. برای مثال اگر بچه ای در یک سالگی شروع به راه رفتن کرد نباید انتظار داشت همه دقیقا در یک سالگی راه بروند و در آموزش نیز همیشه به این تفاوتها توجه کنیم و انتظار نداشته باشیم که همه به یک روش یاد بگیرند و به یک میزان به تمرین نیاز داشته باشند.

۴. **اثر زمینه های محیطی و محرک های محیطی:** محیط می تواند تغییرات مهمی در افراد بوجود بیاورد که در رشد حرکتی مهم است. برای مثال شما می توانید خانواده خوب که محرک های مثبت را برای رشد حرکتی کودک فراهم می کنند در نظر بگیرید که از این طریق امکان رشد حرکتی بیشتر برای او فراهم می شود و برعکسش. محیط خیلی تاثیرگذار است و می تواند تا حدودی وراثت را اصلاح کند. نقش محیط و محرک های محیطی تنها در رشد حرکتی نیست بلکه در همه ابعاد رشد مثل رشد شناختی موثر است مثلا تامین بازیهای فکری یا به چالش کشیدن مغز کودک برای حل مسائل باعث رشد ذهنی (شناختی) او می شود و می گویند ((تجربه سرآشپز مغز است)).

۵. **دوره های حساس (روزنه فرصت):** در اینباره ما با دو تعریف مواجه هستیم: ۱. زمان مطلوب برای پیدایش یک رفتار رشدی مشخص و یعنی این زمان، زمان مهمی برای شکل گیری یک رفتار است برای مثال ۵، ۶ سال ابتدایی عمر دوره حساس رشد حرکتی است و برنامه نویسی رشد حرکتی فرد در این سنین شکل می گیرد بنابراین در این دوره بر آموزش مهارت های بنیادی تاکید می شود. هر چند که در صورت کمبود در این دوره هم امکان جبران در آینده احتمالا وجود دارد. ۲. دوره ای که بدن یا فرد حساسیت به عوامل خاصی دارد، برای مثال وقتی جنین در شکم مادر است نسبت به خوراکی ها و داروها (تراژون ها) حساسیت زیادی دارد و می تواند تاثیر زیادی از این عوامل بپذیرد.

۷. **چند وجهی و پویا بودن رشد مهارت حرکتی:** پویا بودن همان تغییرات دائمی در رشد است. چند وجهی بودن یعنی علاوه بر وراثت که تعیین کننده است محیط هم تاثیر دارد یا به طور کاملتر فرد و محیط و تکلیف سه عاملی هستند که روی رشد حرکتی تاثیر می گذارند و اینگونه نیست که فقط وراثت به طور خودکار و به تنهایی رشد حرکتی فرد را پیش ببرد. فرد: عوامل وراثت و خودسازماندهی (سازمان و عملکردهایی که به طور خودکار در بدن اتفاق می افتند) است. محیط: می تواند زمینه رشد حرکتی بهتر را فراهم کند و محرکهای مثبت برای رشد را در اختیار فرد قرار بدهد. تکلیف: خود تکلیف در رشد حرکتی موثر است یعنی سولاتی از قبیل: عمل یا مهارت موردنظر چیست و به چه چیزهایی احتیاج دارد؟ و به چه ویژگی هایی از ما نیاز دارد (مثلا قد بلند میخواهد) و چه چیزهایی از محیط نیاز دارد مثلا تکلیف گلف نسبت به دویدن ممکن است فرایند رشدی سختتری داشته باشد زیرا نیازهای تکلیف آن بیشتر است و به امکانات بیشتری از محیط نیاز دارد. یا خود تکلیف آسان است یا سخت؟

۸. **پسرفت:** یعنی با افزایش سن و رسیدن به سالمندی هرچه شما بدست آورید حتما رو به کاهش و پسرفت می رود اما اینکه چقدر تلاش کنید برایش تا دیرتر و کمتر کاهش یابد موثر است. مثلا سرعت دویدن، قدرت پرتاب، قوای بینایی، ادراک حرکات و ... کاهش می یابند.

دوره های رشدی در طول عمر

۱. **پیش از تولد:** به سه دوره تخمکی، رویانی و جنینی تقسیم می شود و از زمان لقاح تا لحظه تولد دوره ی پیش از تولد گفته میشود. دوره ای مهم است و رشد جسمانی در این دوره بسیار زیاد است.

۲. طفولیت: دوره ی تولد تا دو سالگی گفته می شود و یک ماه اول این دوره نوزادی نامیده می شود. در این سن نیز رشد جسمانی سریع است و همچنین بچه برای زنده ماندن وابستگی زیادی به اطرافیان دارد. تحقیقات رشدی زیادی در این دوره صورت گرفته است و مورد توجه محققان رشد حرکتی قرار دارد زیرا اتفاقات رشد حرکتی زیادی مثل حرکات کلیشه ای، رفلکسها و شروع حرکات ارادی در این دوره است.

۳. کودکی: (شامل کودکی اولیه و ثانویه):

الف) کودکی اولیه (پیش دبستانی): در زمان پیش دبستانی از ۲ تا ۶ سالگی گفته می شود. سنی است که مرحله ی مهم یا دوره حساس رشد حرکتی به حساب می آید. کودک باید به مهارت های بنیادی، جهت یابی، آگاهی بدنی و شناخت نسبت به حرکاتش دست پیدا کند

ب) کودکی ثانویه (دبستان): در زمان دبستان از ۶ تا ۱۲ سالگی گفته می شود و سنی است که باید بصورت تخصصی تر روی مهارت های بنیادی کار می کنیم و آنها را پالایش کنیم. همچنین از لحاظ رشد شناختی و مهارتهای تحصیلی هم در حال رشد است.

۴. نوجوانی: بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سالگی است و تغییرات وسیع در ابعاد جسمانی رخ می دهد (جهش نمو نوجوانی) و علاوه بر تغییرات جسمانی تغییرات جنسی بوجود می آید مثل صفات ثانویه جنسی همچنین ذهن و شخصیت، هویت نیز دچار تغییر می شوند، رشد می یابد و شکل میگیرد.

۵. بزرگسالی (شامل جوانی، میانسالی و سالمندی):

۱-۵: جوانی: بازه سنی ۱۸ تا ۴۰ سالگی

۲-۵: میانسالی: بازه سنی ۴۰ تا ۶۰ سالگی

۳-۵: سالمندی: بازه سنی ۶۰ به بالا