

مقدمه مترجمان

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

رشد و تکامل حرکتی یکی از زیرشاخه‌های علم تربیت بدنی است که سالهاست مورد مطالعه و تحقیق محققان مختلف در سرتاسر جهان قرار دارد، ولی به دلیل آنکه در کشور ما منابع درسی و کتابهای مناسب و کافی در این زمینه تألیف یا ترجمه نشده است، کمتر مورد توجه محققان و دانشجویان رشته تربیت بدنی قرار گرفته و فقط در چند سال اخیر است که با پذیرش دانشجو در مقاطع تحصیلات تکمیلی در این گرایش در دانشگاههای داخل کشور، دانشجویان مختلف مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد نیز به این زیرشاخه اظهار علاقه می‌نمایند؛ اگرچه کمبود منابع مناسب برای شناسایی روشها و ابزارهای تحقیقاتی، از جمله دلایلی است که خیلی زود، بسیاری از آنان را مأیوس می‌نماید. برای آنکه این مسأله را تا حدودی مرتفع سازیم بر آن شدیم تا به صورت گروهی و در اسرع وقت، راهنمای آزمایشگاهی رشد و تکامل حرکتی در طول عمر را که در حقیقت مکمل کتاب درسی ترجمه شده برای واحد درسی «رشد و تکامل حرکتی» است، ترجمه و در اختیار اساتید و دانشجویان علاقه‌مند قرار دهیم که این امر با استقبال مسئولان محترم سازمان سمت نیز مواجه شد. لذا کتاب حاضر را که به همت مسئولان محترم سازمان سمت، بخصوص پیگیرهای قابل تقدیر سرکار خانم صادقیان و تلاشهای سرکار خانم اروانه درخصوص ویرایش ادبی کتاب، به چاپ رسیده است به همه اساتید و دانشجویان محترم و خوانندگان گرامی تقدیم می‌داریم و امیدواریم پیشنهادها و دیدگاههای خود را برای رفع نواقص احتمالی کتاب در اختیار مترجمان قرار دهند.

قابل ذکر است که چون راهنمای آزمایشگاهی حاضر را کاتلین ام. هی وود در کنار کتاب رشد و تکامل حرکتی در طول عمر تألیف کرده و در قسمتهای مختلف به کتاب مذکور ارجاع داده است که ما نیز سعی کرده‌ایم در ترجمه راهنمای آزمایشگاهی، عناوین و صفحات ارجاع شده را با ترجمه کتاب رشد و تکامل حرکتی در طول عمر تطبیق دهیم؛ لذا هر کجا به «متن اصلی» اشاره شده است منظور، کتاب رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، تألیف کاتلین ام. هی وود، ترجمه آقایان دکتر نمازی زاده و دکتر اصلانخانی، منتشر شده در بهار ۱۳۷۷ توسط انتشارات سمت است.

دکتر عباس بهرام

غلامرضا لطفی حسین آباد

علیرضا صابری کاخکی

مهدی سهرابی

پیشگفتار

رشد حرکتی حوزه وسیعی از مطالعات را شامل می‌شود. آگاهی ما از تغییرات ناشی از سن در عملکرد مهارتها در طول عمر، بسرعت در حال افزایش است. در این مورد که ما این آگاهی را در درجه اول از طریق نوشته‌ها کسب می‌کنیم، تردید اندکی وجود دارد. با وجود این اغلب مفاهیم و عقایدی که برای طولانی مدت در ذهن ما باقی می‌ماند با اعمال و پیچیدگیهای گسترده‌تر از «خواندن صرف» کسب می‌شوند.

فعالتهای آزمایشگاهی در این کتاب به منظور فراهم نمودن چنین فرصتهایی برای فراگیری هرچه گسترده‌تر مباحث و مفاهیم اساسی رشد حرکتی ارائه شده‌اند. بعد از معرفی عنوان هر تمرین آزمایشگاهی، شما اطلاعات خود را جمع‌آوری کرده، نتایج را تجزیه و تحلیل و سپس آنها را با اطلاعات موجود مقایسه می‌کنید. این یک کار تحقیقی است. معمولاً آگاهی حاصل از خودیابی، تأیید می‌شود و دریافتی فراتر از اطلاعات محض، به ما ارائه می‌دهد.

برای مشاهده و ارزیابی عملکرد حرکتی، به تمرین و تجربه‌اندوزی نیاز است و این فعالتهای آزمایشگاهی، زمینه تمرین و تجربه‌اندوزی را در ارزیابی جنبه‌های مختلف نمو جسمانی و رشد حرکتی فراهم می‌سازند. بسیاری از دانشجویان در اوایل کار آموزش، شیوه‌های نظام‌مند ارزیابی را برای کاربردهای مختلف در این حیطه از دانش، مناسب می‌بینند. مواد و نمودارهایی در فعالتهای آزمایشگاهی برای ارزیابی مهارتهای حرکتی پایه جهت استفاده‌ای فراتر از این تجربیات مقدماتی، طراحی شده‌اند.

فایده نهایی فعالیتهای آزمایشگاهی، فرصتی است که در اختیار معلمان آینده قرار می‌دهد تا شکاف بین آگاهی دربارهٔ تکامل حرکتی و برنامه‌ریزی هدفمند را با یادگیری تجارب بر اساس آگاهی خود پر کنند.

شاید مهمترین نکته این باشد که این تجربیات آزمایشگاهی طوری طراحی شده‌اند که هم لذتبخش باشند، و هم به طریقی جذاب، دانش و شناخت شما را نسبت به این زمینه علمی عمیقتر سازند.

کاتلین ام. هی وود

مقدمه

این کتاب راهنما بر اساس موضوع فعالیتهای آزمایشگاهی به پنج بخش گروهبندی شده است. برای هر فصل از کتاب اصلی^۱، حداقل یک آزمایش ارائه شده است، اما تعداد آزمایشهای مربوط به فصول مختلف، برابر نیستند. این امر دلایل متعددی دارد. اولاً، برخی از زمینه‌های مورد مطالعه به فعالیتهای عملی متکی‌اند در حالی که بعضی دیگر این‌گونه نیستند. ثانیاً، معلمان آینده در ارزیابیهای خود از تجربه و تمرین گسترده که اجرای آنها در محیطهای آموزشی امکانپذیر است، بهره بیشتری می‌برند. ثالثاً، دروس دیگری که در این زمینه مطالعه می‌شوند، احتمالاً تجارب بیشتری در مورد برخی فعالیتهای آزمایشگاهی که در اینجا ارائه شده، فراهم می‌سازند.

هر فعالیت آزمایشگاهی با مقدمه‌ای شروع می‌شود که آن فعالیت را به مباحث موجود در کتاب اصلی، رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، مربوط می‌سازد. هدف یا اهداف هر تمرین به طور کامل بیان می‌شود. برخی از فعالیتهای آزمایشگاهی را می‌توانید بتنهایی اجرا کنید، برخی دیگر را در کلاس یا آزمایشگاه و در فضای اختصاص یافته دانشکده می‌توانید انجام دهید و برخی دیگر را در شرایط کلینیکی. ممکن است مربی شما امکان بازدید شما از مدرسه یا اجرای برنامه خاصی را فراهم سازد و یا از شما بخواهد که خود آزمایشها و شرکت کنندگان در فعالیتهای آزمایشگاهی را مشخص سازید. بسیاری از آزمایشها در کمتر از یک ساعت قابل اجراست. سپس به

۱. منظور کتاب رشد و تکامل حرکتی در طول عمر نوشته کاتلین ام. هی‌وود ترجمه دکتر نمازی‌زاده و دکتر اصلانخانی است که انتشارات سمت در سال ۱۳۷۷ منتشر کرده است.

۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت نیاز دارید تا در پایان هر فعالیت آزمایشگاهی به سؤالات مربوط به آن مبحث پاسخ دهید.

اگر از قبل آمادگی داشته باشید می‌توانید از تجربه‌های آزمایشگاهی خود حداکثر استفاده را ببرید. هر فعالیت آزمایشگاهی، مواد بخش یا بخشهایی از کتاب را که مربوط به عنوان آن آزمایشگاه هستند، فهرست می‌کند. شما باید با این مواد به طور کامل آشنا شوید. همچنین باید قبل از شروع به فعالیت، خود تکلیف هر آزمایش شامل سؤالاتی برای بحث را به طور کامل مطالعه کنید. این امر شما را قادر می‌سازد تا وقت خود را به طور مؤثرتری برنامه‌ریزی کنید و به عناوین مهم مشخص شده در سؤالاتی برای بحث در هنگام انجام فعالیتها توجه نمایید.

در بعضی آزمایشها، شما اندازه‌گیریهایی را انجام داده، آنها را در برگه‌های ثبت اطلاعاتی که در این کتاب آمده است، ثبت می‌کنید. اندازه‌گیریها را بخوبی و با دقت انجام دهید و اعداد را نیز با دقت ثبت کنید. یکی از خطاهای رایج جابه‌جایی در ثبت اعداد است - قصد دارید بنویسید ۶۵ ولی می‌نویسید ۵۶. اطلاعات دقیق به شما امکان می‌دهد تا مقایسه مؤثرتری بین نتایجی که به دست آورده‌اید و اطلاعات موجود در زمینه تکامل حرکتی به عمل آورید.

از شما خواسته می‌شود در فعالیتها و تجربیات آزمایشگاهی مختلف، نتایج مشاهدات و محاسبات خود را به صورت نمودار ترسیم نمایید. معمولاً این نمودارها آماده شده‌اند ولی محورهای آن را شما باید مشخص نمایید. دامنه اعداد به دست آمده را مشخص کرده، سپس محور را با توجه به توزیع دامنه به فواصل مساوی تقسیم کنید. مثلاً اگر دامنه نمرات به دست آمده از ۶ تا ۳۷ باشد، محور طولی یا عرضی نمودار را بر حسب امکان، از ۵ تا ۴۰ تقسیم نمایید.

سؤالات هر مبحث، به منظور آگاهی عمیقتر و وسیعتر شما از رشد حرکتی و نیز تقویت مفاهیم اساسی آن ارائه شده‌اند. مباحث مربوط در کتاب اصلی را مطالعه کرده، ضمن پاسخگویی به سؤالات، آنها را با یافته‌های آزمایشگاهی خود مرتبط سازید، و از جواب دادن کوتاه با «بلی» و «خیر» پرهیز نمایید. این امر بسیار مهم

است. اگر یافته‌های شما با آنچه پس از مطالعه اولیه مباحث مربوط در کتاب اصلی، انتظار آن را دارید یکی نباشد، باید بتوانید علت را توضیح دهید. شاید بتوانید یک یا چند عامل را معرفی کنید که در اطلاعات شما تفاوت مهمی ایجاد کرده‌اند. هرکجا لازم باشد نتایج عددی حاصل از اندازه‌گیریها یا محاسبات خود را در دفاع از پاسخهایتان به کار برید.