به نام خدا

اکتساب مهارت‌های حرکتی کودکان

دکتر نیک‌روان
رفتار حرکتی دانشگاه سمنان

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

Key Concept

The Core of the Developmental Physical Education Program is in Helping Children Become: *Skillful Movers, Knowledgeable Movers, Expressive Movers*

- **مفهوم کلیدی**

بخش اصلی برنامه تربیت بدنی رشدی کمک به کودکان برای تبدیل آنها به حرکت کننده‌های ماهر، با دانش و با احساس است.

- **اکتساب مهارت‌های حرکتی بخش انحصاری تربیت بدنی کودکان است.**

عدم موفقیت در توسعه و پالایش مهارت‌های حرکتی پایه و تخصصی در سال‌های حساس پیش‌دبستان و دبستان اغلب به ناکامی و شکست کودکان در دوره نوجوانی و بزرگسالی می‌شود. یادگیری این مهارت‌ها حرکات ضروری فعالیت‌های بعدی را شکل می‌دهند.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

اکتساب مهارت‌های حرکتی و الگوی حرکت:

مفهوم کلیدی: ممکن است اصطلاحات متنوعی برای تشریح اشکال، سطوح و انواع مختلف مهارت حرکتی استفاده شود.

الگوی حرکتی: توالی سازمان یافته‌ای از حرکات مرتبط و هدفمند

مهارت‌های حرکتی بنیادی: زنجیره سازمان یافته‌ای از حرکات مقدماتی متشکل از حرکات دو یاچند عضو مانند راه رفتن و دویدن

مهارت‌های حرکتی تخصصی: مهارت حرکتی بنیادی یا ترکیبی از آنها که برای اجرای ورزشی خاص، فعالیت روزانه یا فعالیت تفریحی به کار می‌رود.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

4

- مفهوم کلیدی: مهارت‌های حرکتی اعم از بنیادی یا تخصصی ممکن است به گروه‌ها (یا طبقات) مختلف تقسیم شوند: سه گروه از این حرکات پایداری، جابجایی و دستکاری هستند.

مهارت‌های حرکتی پایداری:

این مهارت‌ها زیربنای مهارت‌های دستکاری و جابجایی را شکل می‌دهند، زیرا همه حرکات شامل عنصری از پایداری هستند.

مهارت‌های حرکتی پایداری مهارت‌هایی هستند که در آن بدن در خلاف جاذبه زمین به دو شکل ایستا و پویا در حالت تعادل قرار می‌گیرد.

مهارت‌های حرکتی جابجایی:

مهارت‌های حرکتی جابجایی مهارت‌هایی هستند که در آن بدن در جهت عمودی یا افقی از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر حرکت می‌کند.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

5

مهارت‌های حرکتی دستکاری:

مهارت‌های حرکتی دستکاری به دو دسته مهارت‌های حرکتی درشت و مهارت‌های حرکتی ظریف تقسیم می‌شوند.

مهارت‌های حرکتی درشت به حرکاتی اطلاق می‌شود که در آن نیرویی به شیء اعمال شده یا از آن نیرویی جذب و دریافت می‌شود. انواع ضربه زدن و پرتاب کردن

مهارت‌های دستکاری ظریف به فعالیت‌های دستکاری شیء اطلاق می‌شود که در آن بر کنترل حرکتی دقیق و اجرای حرکت صحیح تاکید می‌شود. گره زدن و نواختن بسیاری از الات موسیقی

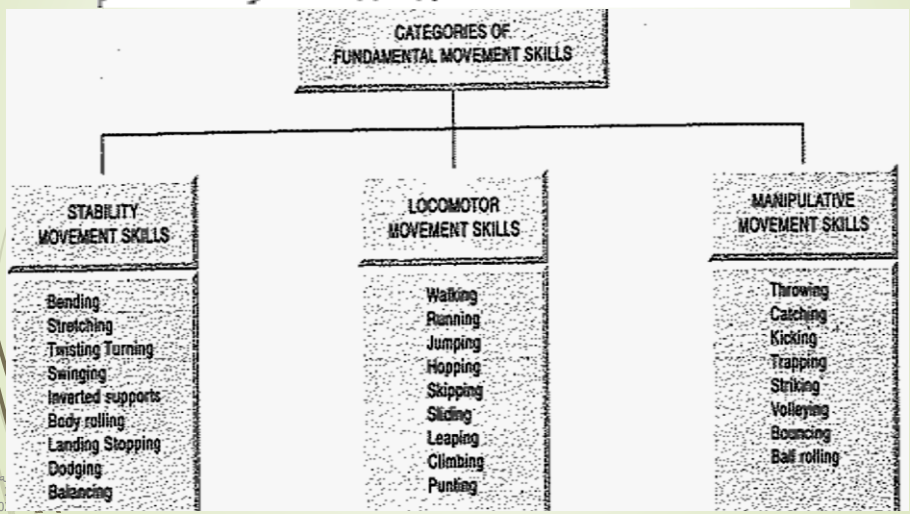
سه شنبه، 24 نوامبر 2026

حرکات به سه گروه اصلی تقسیم می‌شوند	
حرکت تعادلی	حرکتی است که تا اندازه‌ای تعادل در آن مورد نیاز باشد و به طور دقیقتر حرکاتی که نه دستکاری و نه انتقالی باشند. کم و بیش تمام فعالیت‌های حرکتی درشت مثل چرخیدن و هل دادن
حرکت انتقالی	حرکتی است که در آن موقعیت بدن نسبت به یک نقطه ثابت در روی سطح تغییر می‌کند. راه رفتن، دویدن، لی‌لی کردن
حرکت دستکاری	حرکتی که در آن وارد کردن یا جذب نیرو یک شی وجود داشته باشد مهارتهای حرکتی درشت: پرتاب و یا دریافت توپ، شوت مهارتهای حرکتی ظریف: شامل استفاده حساس وظریف از ماهیچه‌های دست و مچ دست مثل

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

7

Stability, locomotor, and manipulative movements and the combination of these into movement phrases serve as the *categories* of movement into which fundamental and specialized movement skills may be classified.



گالاهو (۱۹۹۸): فرایند رشد حرکتی شبیه به یک ساعت شنی است که دارای چهار دوره حرکات رفلکسی، مقدماتی (یا پایه)، حرکات بنیادی و حرکات تخصصی است.

مدل ساعت شنی گالاهو بر اساس دیدگاه بوم‌شناختی و با تکیه بر سه اصل ویژگی‌های فرد، محیط و تکلیف مفهوم‌سازی شده است.

مراحل رشد حرکتی

فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به‌وجود آمده در رفتار حرکتی در طول عمر خود را نمایان می‌سازد و ما از مشاهده رفتار حرکتی به تفاوت‌های رشدی پی می‌بریم.

اگر حرکت روزنه‌ای به فرایند رشد حرکتی باشد، یک روش مطالعه این فرایند، آزمایش‌های پی در پی توانایی‌های حرکتی در طول عمر است.

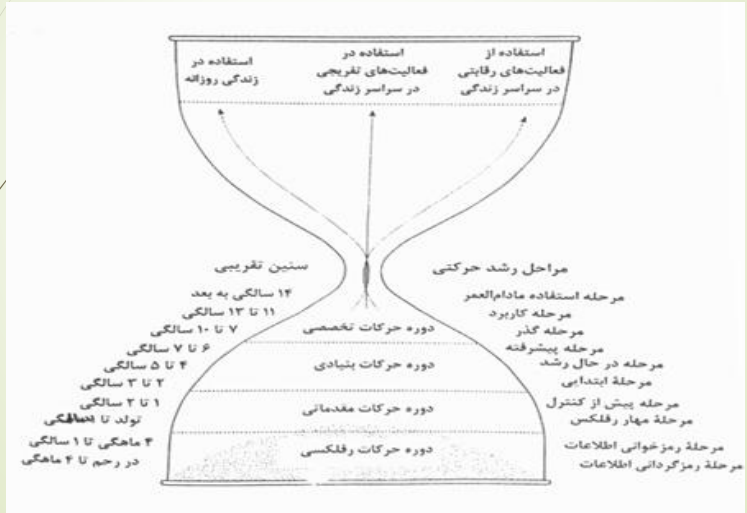
مراحل رشدی الگویی برای مطالعه رشد حرکتی فراهم می‌کنند.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

10

CONCEPT 3.4

Movement skill development may be described as a series of age-related, but not age-dependent, phases which, in turn, are made up of identifiable stages of movement skill acquisition.



سه شنبه، 24 نوامبر 2026

دوره حرکات رفلکسی (قبل از تولد تا 1 سالگی): با پاسخ‌های غیر ارادی به محرک های خاص مشخص می‌شود.

مرحله کد گذاری اطلاعات: ازجنین تاچهار ماهگی

مرحله رمز گشایی اطلاعات: از چهار ماهگی تایک سالگی

دوره حرکات مقدماتی یا پایه (تولد تا 2 سالگی): با مهار رفلکسی و رشد حرکات استواری و جابجایی با ترتیب قابل‌پیش‌بینی مشخص می‌شود.

سطح ناپدید شدن بازتابها: از تولد تا یک سالگی

سطح پیش کنترل: از یک تادو سالگی

دوره حرکات بنیادی با پالایش در چگونگی اجرای حرکات پایه استواری، جابجایی و دستکاری و سپس ترکیب آن ها با یکدیگر مشخص می‌شود. این دوره از سه مرحله الگوی حرکتی ابتدایی (2 تا 3 سالگی)، در حال رشد (تکاملی یا مقدماتی 4 تا 5 سالگی) و پیشرفته (الگوی بالیده 6 تا 7 سالگی) تشکیل شده است.

سطح اولیه : اولین تلاش های هدفدار کودک در اجرای یک مهارت بنیادی را نشان می دهد.

ویژگی این سطح : انجام نامناسب بخشهایی از حرکت، استفاده خیلی کم یا بیش از حد از بدن و ضعف در هماهنگی و اجرای موزون آن است. تلفیق جنبه های زمانی و مکانی حرکت ضعیف است.

سطح مقدماتی : شامل کنترل، هماهنگی و آهنگ اجرای بهتر حرکات بنیادی است.

هماهنگی عناصر زمانی و مکانی حرکت بهبود یافته اما الگوهای حرکتی در عین هماهنگی بیشتر هنوز هم عموماً محدود یا اغراق آمیز هستند.

سطح بالیده : سطح بالیدگی را می توان از طریق اجراهای هماهنگ کنترل شده و دارای کارایی مکانیکی بیشتر شناسایی کرد.

دوره چهارم، **دوره حرکات تخصصی** با پالایش و ترکیب حرکات بنیادی و کاربرد آن‌ها در زندگی روزانه، فعالیت‌های تفریحی و استفاده آن‌ها در ورزش مشخص شده و شامل سه مرحله گذر یا انتقال (7 تا 10 سالگی)، کاربرد (11 تا 13 سالگی) و استفاده مادامالعمر (14 سالگی به بعد) است.

سطح انتقال

- طی دوره انتقال فرد ترکیب و استفاده از مهارتهای حرکتی بنیادی را برای اجرای مهارتهای تخصصی در ورزش آغاز می کند. طناب بازی مثالی از مهارت انتقالی رایج است.

سطح کاربرد

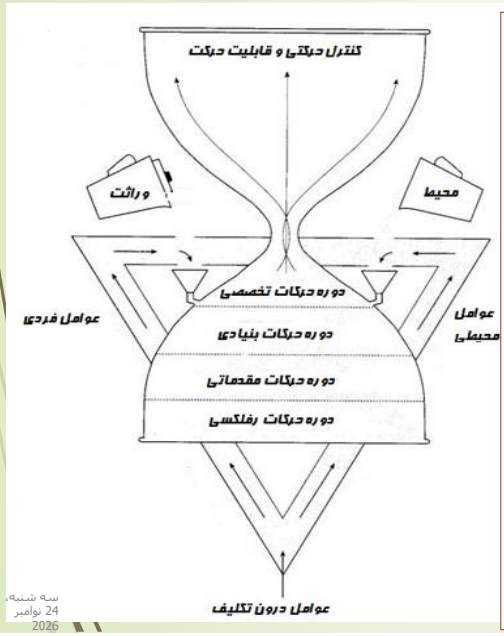
- پیشرفتهای شناختی و پایه تجربی گسترده فردی در سطح کاربرد او را قادر می سازد و تصمیمات یادگیری و مشارکتی متعددی را براساس عوامل فردی، محیطی و تکلیفی اتخاذ کند.

سطح استفاده در طول عمر

- تمام مهارتهایی که در سطح قبل انجام شد با اصطلاحات بهتر ادامه می یابند. و در طول زندگی به کار می روند در اصل سطح کاربردی در طول عمر اوج تمام مراحل قبلی را نشان می دهد.

14

پر شدن ساعت شنی



بر اساس مدل ساعت شنی گالاهو شن از دو ظرف **وراثت** و **محیط** وارد ساعت شنی می‌شود. در این مدل ظرف وراثت دارای درپوش است و میزان معینی شن وارد ساعت شنی می کند؛ اما ظرف محیط بدون در است و می‌تواند میزان نامحدودی شن وارد ساعت شنی نماید. از این رو **اثر محیط بر رشد حرکتی را می‌توان دستکاری کرد**؛ اما نهایتا وراثت فرد ظرفیت کسب مهارت‌های حرکتی فرد را تعیین می‌کند. ریختن شن از این ظرف‌ها در تمام دوره‌های رشد حرکتی ادامه دارد اما در دوره حرکات رفلکسی و مقدماتی، شن بیشتر از ظرف وراثت می‌ریزد؛ بنابراین رشد حرکتی در دوره اول دارای ترتیبی بسیار قابل پیش‌بینی است.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

عوامل محیطی اثرگذار بر اکتساب مهارت‌های حرکتی:

نکته کلیدی: عوامل محیطی شامل فرصت‌های تمرین (تسهیلات، تجهیزات و زمان)، تشویق، آموزش و شرایط اقلیمی به‌صورت قابل توجهی توسعه مهارت‌های حرکتی را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

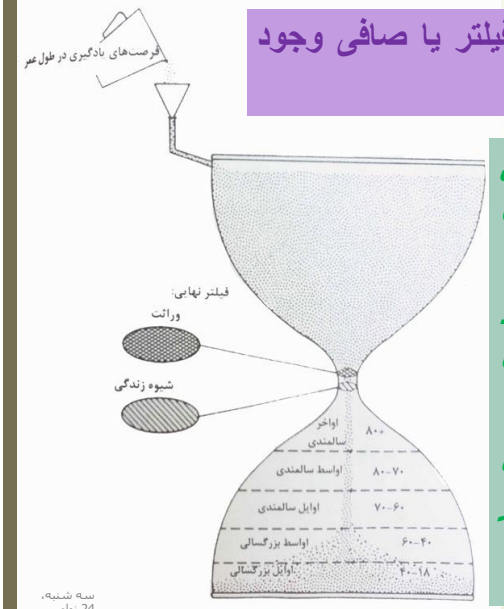
واژگون شدن ساعت شنی

در اکثر افراد زمانی که کار و مسئولیت‌های خانوادگی یادگیری مهارت‌های جدید و حفظ تسلط در مهارت های کسب‌شده در کودکی و نوجوانی را محدود می‌کند، ساعت شنی واژگون می‌شود. هنگام واژگون شدن شن‌ها به پایین می‌ریزند و فرد قابلیت‌های کسب‌شده را از دست می‌دهد.

زمان واژگون شدن ساعت شنی کاملا متغیر است. این زمان بیشتر به عوامل اجتماعی و فرهنگی بستگی دارد تا عوامل جسمانی و مکانیکی.

17

در هنگام واژگون شدن ساعت شنی دو فیلتر یا صافی وجود دارد؛ فیلتر وراثت و فیلتر شیوه زندگی.



فشردگی فیلتر شیوه زندگی توسط عوامل آمادگی جسمانی، تغذیه، توانایی مقابله با استرس و تمرین تعیین می‌شود.

رشد حرکتی در الگوی ساعت شنی یک فرایند غیرمداوم است که در یک سیستم خود سازمان اتفاق می‌افتد.

مدل ساعت شنی رشد حرکتی، تک بعدی نیست بلکه در حوزه‌های عاطفی و ادراکی رفتار انسان نیز صادق است.

سه شنبه، 24 نوامبر 2026

با توجه به تغییرات در شیوه زندگی و وراثت افراد، سرعت خالی شدن ساعت شنی متفاوت خواهد بود و افراد می‌توانند با تغییر روش زندگی مانند ورزش کردن و حفظ آمادگی جسمانی، بهبود تغذیه و کسب توانایی مقابله با استرس سرعت خالی شدن ساعت شنی را کاهش دهند.

برخی متخصصان معتقدند که به این طریق می‌توان سالمندی را تا 40 درصد کنترل کرد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، در زمان واژگون شدن ساعت شنی نیز فرصت‌های یادگیری در سراسر عمر بر شن‌های ساعت شنی می‌افزاید و خالی شدن ساعت شنی را به تاخیر می‌اندازد.