

# جزوه‌ی آموزشی ورزش کودکان (یک واحد نظری + یک واحد عملی)

تهیه شده برای دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

تعداد صفحات: ۴۲ صفحه

گردآوری؛ آقای محمد عسکری

مرداد ۱۴۰۵

---

## فهرست مطالب تفصیلی

بخش اول: مبانی نظری رشد و تکامل حرکتی

- فصل ۱: کلیات و مفاهیم بنیادین

- ۱-۱. تعریف و اهمیت ورزش کودکان
- ۱-۲. اهداف تربیت بدنی در دوران کودکی
- ۱-۳. مفاهیم پایه: رشد، تکامل، بلوغ و آمادگی
- ۱-۴. جایگاه ورزش کودکان در علوم ورزشی
- ۱-۵. رویکردهای نظری به رشد حرکتی

- فصل ۲: رشد و تکامل حرکتی

- ۲-۱. تعریف رشد حرکتی و مفاهیم مرتبط
- ۲-۲. انواع مهارت‌های حرکتی: درشت و ظریف
- ۲-۳. توالی و مراحل رشد حرکتی: از تولد تا نوجوانی
- ۲-۴. الگوهای بنیادین حرکت و مهارت‌های بنیادی
- ۲-۵. عوامل مؤثر بر رشد حرکتی
- ۲-۶. تفاوت‌های فردی در رشد حرکتی

- فصل ۳: رشد جسمانی، شناختی و عاطفی در کودکان

- ۳-۱. رشد جسمانی و سیستم‌های بدنی در کودکی
- ۳-۲. رشد شناختی و ارتباط آن با حرکت
- ۳-۳. رشد عاطفی و اجتماعی از طریق فعالیت بدنی

- ۴-۳. تأثیر حرکت بر یادگیری و رشد مغز
- ۵-۳. مفهوم «یادگیری از طریق حرکت»

#### • فصل ۴: نظریه‌های رشد حرکتی

- ۱-۴. نظریه‌های کلاسیک رشد حرکتی
- ۲-۴. مدل ساعت‌شنی گلاهو (Hourglass Model)
- ۳-۴. رویکرد محدودیت‌ها (Constraints Approach)
- ۴-۴. نظریه سیستم‌های پویا (Dynamic Systems Theory)
- ۵-۴. کاربرد نظریه‌ها در برنامه‌ریزی آموزشی

### بخش دوم: برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های ورزشی برای کودکان

#### • فصل ۵: اصول برنامه‌ریزی فعالیت‌های حرکتی

- ۱-۵. اصول طراحی برنامه‌های حرکتی برای کودکان
- ۲-۵. تناسب رشدی (Developmentally Appropriate Practice)
- ۳-۵. ساختار جلسه‌ی ورزشی: گرم‌کردن، فعالیت اصلی، سردکردن
- ۴-۵. انتخاب فعالیت‌های متناسب با سن و سطح رشد
- ۵-۵. تنوع و بازی‌محوری در تمرینات کودکان

#### • فصل ۶: مهارت‌های بنیادین و روش‌های آموزش

- ۱-۶. مهارت‌های جابه‌جایی (Locomotor Skills): راه رفتن، دویدن، پریدن، لی‌لی کردن
- ۲-۶. مهارت‌های کنترل شیء (Object Control Skills): پرتاب، گرفتن، ضربه زدن، دریبل
- ۳-۶. مهارت‌های تعادلی (Stability Skills): خم شدن، چرخش، تعادل
- ۴-۶. توالی آموزش مهارت‌ها از ساده به پیچیده
- ۵-۶. بازخورد و اصلاح حرکت در کودکان

#### • فصل ۷: بازی‌های حرکتی و فعالیت‌های عملی

- ۱-۷. نقش بازی در رشد حرکتی کودکان
- ۲-۷. انواع بازی‌های حرکتی بر اساس سن و هدف
- ۳-۷. بازی‌های هدف‌محور برای هر مهارت بنیادین
- ۴-۷. سازگاری و تغییر بازی‌ها برای سطوح مختلف
- ۵-۷. ایجاد انگیزه و مشارکت در فعالیت‌های حرکتی

• فصل ۸: ایمنی، سلامت و تغذیه در ورزش کودکان

- ۱-۸. اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی کودکان
  - ۲-۸. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در کودکان
  - ۳-۸. وضعیت بدنی صحیح (Posture) در کودکان
  - ۴-۸. تغذیه و هیدراتاسیون برای کودکان فعال
  - ۵-۸. شناخت و مدیریت خستگی در کودکان
- 

بخش سوم: ارزیابی، پایش و کاربردهای عملی

• فصل ۹: ارزیابی و سنجش رشد حرکتی

- ۱-۹. اهداف و روش‌های ارزیابی رشد حرکتی
- ۲-۹. آزمون‌های میدانی سنجش مهارت‌های بنیادین
- ۳-۹. مشاهده و ثبت پیشرفت حرکتی
- ۴-۹. تفسیر نتایج و ارائه بازخورد به والدین و مربیان

• فصل ۱۰: کاربردهای عملی و مطالعات موردی

- ۱-۱۰. طراحی برنامه‌ی سالانه برای گروه‌های سنی مختلف
- ۲-۱۰. مطالعه‌ی موردی: برنامه‌ی حرکتی برای کودکان ۳ تا ۶ سال
- ۳-۱۰. مطالعه‌ی موردی: برنامه‌ی حرکتی برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال
- ۴-۱۰. چالش‌های اجرایی و راهکارهای عملی

پیوست‌ها و واژه‌نامه

---

## بخش اول: مبانی نظری رشد و تکامل حرکتی

---

### فصل ۱: کلیات و مفاهیم بنیادین

---

#### ۱-۱. تعریف و اهمیت ورزش کودکان

ورزش کودکان به مجموعه‌ای از فعالیت‌های بدنی سازمان‌یافته و برنامه‌ریزی‌شده اطلاق می‌شود که با هدف ارتقای رشد جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی کودکان از تولد تا نوجوانی طراحی می‌شود. این فعالیت‌ها باید متناسب با سطح رشد و توانایی‌های فردی هر کودک باشد.

#### اهمیت ورزش در دوران کودکی:

- رشد جسمانی: تقویت سیستم اسکلتی-عضلانی، قلبی-عروقی و تنفسی
- رشد حرکتی: توسعه مهارت‌های بنیادین و پایه‌ریزی مهارت‌های پیچیده‌تر
- رشد شناختی: بهبود توجه، حافظه، حل مسئله و عملکرد تحصیلی
- رشد عاطفی: افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو
- رشد اجتماعی: یادگیری همکاری، نوبت‌گیری، احترام به قوانین و دیگران
- پیشگیری از بیماری‌ها: کاهش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی در بزرگسالی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی، تأثیرات ماندگاری بر سلامت و تندرستی در بزرگسالی دارد و حتی می‌تواند بر بیان ژن‌های مرتبط با سلامتی تأثیر بگذارد.

---

#### ۲-۱. اهداف تربیت بدنی در دوران کودکی

## هدف اول: توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی بنیادین

کودکان باید فرصت یادگیری و تمرین مهارت‌های حرکتی پایه را داشته باشند تا بتوانند در آینده در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی شرکت کنند. مهارت‌های بنیادین شامل سه دسته هستند:

- مهارت‌های جابه‌جایی (دویدن، پریدن، لی‌لی کردن)
- مهارت‌های کنترل شیء (پرتاب، گرفتن، ضربه زدن)
- مهارت‌های تعادلی (خم شدن، چرخش، حفظ تعادل)

## هدف دوم: ارتقای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی

کودکان باید آمادگی جسمانی خود را برای حفظ سلامت و تندرستی بهبود بخشند. این شامل:

- استقامت قلبی-عروقی
- قدرت و استقامت عضلانی
- انعطاف‌پذیری
- ترکیب بدنی سالم

## هدف سوم: توسعه‌ی نگرش مثبت به فعالیت بدنی

کودکان باید فعالیت بدنی را به‌عنوان یک تجربه‌ی لذت‌بخش و مثبت تجربه کنند تا تمایل به ادامه‌ی آن در طول زندگی داشته باشند.

---

## ۳-۱. مفاهیم پایه: رشد، تکامل، بلوغ و آمادگی

### رشد: (Growth)

افزایش اندازه و ابعاد بدن (قد، وزن، محیط‌های بدنی) که قابل اندازه‌گیری کمی است. رشد معمولاً با افزایش سن همراه است اما سرعت آن در کودکان مختلف متفاوت است.

### تکامل: (Development)

تغییرات کیفی در عملکرد و توانایی‌های فرد که به‌مرور زمان رخ می‌دهد. تکامل شامل بهبود هماهنگی، کنترل حرکتی و پیچیدگی مهارت‌هاست. تکامل حرکتی یکی از جنبه‌های مهم تکامل کلی کودک است.

### **بلوغ: (Maturation)**

فرآیند زیستی که به سمت وضعیت بالغ و کامل پیش می‌رود. بلوغ تحت تأثیر ژنتیک و عوامل محیطی است و سرعت آن در افراد مختلف متفاوت است.

### **آمادگی: (Readiness)**

وضعیتی که کودک از نظر جسمانی، شناختی و عاطفی برای یادگیری یک مهارت خاص آماده است. تمرین یک مهارت قبل از رسیدن به آمادگی، ممکن است مؤثر نباشد و حتی باعث ایجاد الگوهای حرکتی نادرست شود.

---

## **۴-۱. جایگاه ورزش کودکان در علوم ورزشی**

ورزش کودکان در تقاطع چندین رشته قرار دارد و با حوزه‌های زیر ارتباط تنگاتنگی دارد:

### **الف) رشد و تکامل حرکتی: (Motor Development)**

مطالعه‌ی تغییرات در رفتار حرکتی در طول عمر و عواملی که بر این تغییرات تأثیر می‌گذارند.

### **ب) فیزیولوژی ورزشی کودکان:**

بررسی پاسخ‌های فیزیولوژیکی کودکان به فعالیت بدنی و تفاوت‌های آن با بزرگسالان.

### **ج) روانشناسی رشد:**

مطالعه‌ی تغییرات شناختی، عاطفی و اجتماعی که بر مشارکت و یادگیری حرکتی تأثیر می‌گذارند.

### **د) آموزش و مربیگری: (Pedagogy)**

روش‌ها و رویکردهای آموزش مهارت‌های حرکتی به کودکان.

---

## ۵-۱. رویکردهای نظری به رشد حرکتی

### رویکرد زیستی-رشدی: (Biological-Maturational Perspective)

تأکید بر نقش عوامل زیستی و ژنتیکی در رشد حرکتی. بر اساس این دیدگاه، رشد حرکتی عمدتاً نتیجه‌ی فرآیندهای درونی و زیست‌شناختی است.

### رویکرد محیطی-رفتاری: (Environmental-Behavioral Perspective)

تأکید بر نقش تجربه، تمرین و محیط در رشد حرکتی. بر اساس این دیدگاه، یادگیری حرکتی از طریق تعامل با محیط شکل می‌گیرد.

### رویکرد تعاملی: (Interactionist Perspective)

رشد حرکتی نتیجه‌ی تعامل پیچیده‌ی عوامل زیستی، روانی و محیطی است. این رویکرد امروزه پذیرفته‌شده‌ترین دیدگاه است.

---

## فصل ۲: رشد و تکامل حرکتی

---

### ۱-۲. تعریف رشد حرکتی و مفاهیم مرتبط

#### رشد حرکتی: (Motor Development)

به تغییرات پیش‌رونده و پیوسته در رفتار حرکتی در طول عمر اشاره دارد که ناشی از تعامل عوامل زیستی، محیطی و تکلیفی است. رشد حرکتی به توسعه‌ی توانایی کودک در حرکت کردن، کنترل حرکات و واکنش به محیط اشاره دارد.

#### مفاهیم کلیدی در رشد حرکتی:

| مفهوم        | تعریف                                                                | مثال                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| توالی        | ترتیب منظمی که مهارت‌ها در آن ظاهر می‌شوند                           | کودک ابتدا می‌خزد، سپس می‌ایستد، بعد راه می‌رود |
| جهت‌گیری     | رشد از سر به پایین (سفالوکودال) و از مرکز به اطراف (پروکسیمو دیستال) | ابتدا کنترل سر، سپس تنه، سپس اندام‌ها           |
| سرعت         | میزان پیشرفت در هر مرحله                                             | هر کودک با سرعت خاص خود رشد می‌کند              |
| انعطاف‌پذیری | توانایی تغییر مسیر رشد در پاسخ به تجربه                              | تمرین می‌تواند مسیر رشد را تغییر دهد            |

## ۲-۲. انواع مهارت‌های حرکتی

### الف) مهارت‌های درشت: (Gross Motor Skills)

مهارت‌هایی که شامل حرکت عضلات بزرگ بدن مانند پاها، تنه و بازوها هستند. این مهارت‌ها پایه‌ی بسیاری از فعالیت‌های ورزشی را تشکیل می‌دهند.

**مثال‌ها:** نشستن، راه رفتن، دویدن، پریدن، بالا رفتن، پرتاب کردن، دریافت توپ

### ب) مهارت‌های ظریف: (Fine Motor Skills)

مهارت‌هایی که شامل حرکت عضلات کوچک، به‌ویژه دست‌ها و انگشتان هستند.

**مثال‌ها:** نوشتن، نقاشی کشیدن، بستن دکمه، گرفتن اشیاء کوچک

## ۳-۲. مراحل رشد حرکتی از تولد تا نوجوانی

مرحله‌ی ۱: حرکات بازتابی - (Reflexive Movements) • تا ۱ سال

در این مرحله، حرکات کودک عمدتاً غیرارادی و بازتابی هستند. بازتاب‌هایی مانند مکیدن، گرفتن و راه رفتن بازتابی از مهم‌ترین حرکات این دوره هستند.

### **مرحله ۲: حرکات ابتدایی - (Rudimentary Movements) ۱ تا ۲ سال**

کودک کنترل ارادی بر حرکات خود را آغاز می‌کند. اولین حرکات ارادی شامل غلت زدن، نشستن، خزیدن و ایستادن است.

### **مرحله ۳: حرکات بنیادین - (Fundamental Movements) ۲ تا ۷ سال**

دوره‌ی طلایی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی پایه. کودک مهارت‌های جابه‌جایی، کنترل شیء و تعادلی را توسعه می‌دهد.

**مثال‌ها:** دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن

### **مرحله ۴: حرکات مرتبط با ورزش - (Sport-Related Movements) ۷ سال به بالا**

کودک مهارت‌های بنیادین را ترکیب کرده و حرکات پیچیده‌تری را برای شرکت در بازی‌ها و ورزش‌ها یاد می‌گیرد.

**مثال‌ها:** ترکیب دویدن و پرتاب، دریبل زدن، پاس دادن، شوت کردن

### **مرحله ۵: رشد و تخصص‌یابی - (Growth & Refinement) ۱۲ تا ۱۸ سال**

با شروع بلوغ، تغییرات قابل‌توجهی در رشد اسکلتی-عضلانی رخ می‌دهد و مهارت‌های حرکتی به سطح پیشرفته‌تری می‌رسند.

---

## **۴-۲. الگوهای بنیادین حرکت و مهارت‌های بنیادی**

### **الگوهای بنیادین حرکت: (Fundamental Movement Patterns)**

الگوهای حرکتی طبیعی که پایه‌ی یادگیری مهارت‌های پیچیده‌تر هستند. این الگوها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

| دسته      | مهارت‌ها                                               | توضیح                                |
|-----------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| جابه‌جایی | راه رفتن، دویدن، پریدن، لی‌لی کردن، پرش، اسکیپ کردن    | انتقال بدن از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر |
| کنترل شیء | پرتاب، گرفتن، ضربه زدن، دریبل، غلتاندن، هل دادن، کشیدن | تعامل با اشیاء                       |
| تعادلی    | خم شدن، چرخش، تعادل ایستا و پویا، فرود                 | حفظ کنترل بدن در برابر گرانش         |

### توالی رشد مهارت‌های بنیادین:

هر مهارت بنیادین از مراحل مختلفی عبور می‌کند تا به سطح ماهرانه برسد:

#### پرتاب کردن: (Throwing)

1. پرتاب با یک دست (فقط حرکت بازو)
2. پرتاب با چرخش تنه
3. پرتاب با گام برداشتن به جلو
4. پرتاب بالغانه (هماهنگی کامل بدن)

#### گرفتن: (Catching)

1. گرفتن با دو دست و چسباندن توپ به سینه
2. گرفتن با دو دست و استفاده از انگشتان
3. گرفتن با یک دست

### ۵-۲. عوامل مؤثر بر رشد حرکتی

#### الف) عوامل زیستی:

| تأثیر                                              | عامل         |
|----------------------------------------------------|--------------|
| تعیین کننده ی پتانسیل رشد، قد، سرعت بلوغ           | ژنتیک        |
| تأمین مواد مغذی برای رشد استخوان ها، عضلات و مغز   | تغذیه        |
| بیماری ها و شرایط پزشکی می توانند رشد را مختل کنند | سلامتی عمومی |
| زمان و سرعت بلوغ بر عملکرد حرکتی تأثیر می گذارد    | بلوغ         |

### ب) عوامل محیطی:

| تأثیر                                 | عامل                  |
|---------------------------------------|-----------------------|
| دسترسی به فضا و زمان برای فعالیت بدنی | فرصت های تمرین        |
| وجود تجهیزات مناسب و ایمن             | تجهیزات و امکانات     |
| تشویق و حمایت عاطفی                   | حمایت والدین و مربیان |
| مشاهده ی دیگران در حال فعالیت         | الگوهای حرکتی         |
| نگرش جامعه به فعالیت بدنی کودکان      | فرهنگ و جامعه         |

### ج) عوامل تکلیفی:

| تأثیر                                                           | عامل            |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|
| مهارت های ساده زودتر و مهارت های پیچیده دیرتر یاد گرفته می شوند | پیچیدگی مهارت   |
| کیفیت آموزش بر سرعت و دقت یادگیری تأثیر دارد                    | آموزش و بازخورد |
| کودکان مهارت هایی را که به آن ها علاقه دارند، بهتر یاد می گیرند | انگیزه و علاقه  |

## ۶-۲. تفاوت‌های فردی در رشد حرکتی

همه‌ی کودکان مسیر رشد یکسانی را طی نمی‌کنند. تفاوت‌های فردی به دلایل زیر رخ می‌دهد:

- **سرعت رشد:** برخی کودکان زودتر و برخی دیرتر به نقاط عطف رشد می‌رسند.
- **الگوی رشد:** ترتیب رشد در برخی کودکان متفاوت است.
- **کیفیت حرکت:** حتی زمانی که کودکان به یک مرحله می‌رسند، کیفیت اجرای آن‌ها متفاوت است.
- **تأثیر جنسیت:** تا سن ۱۰-۱۲ سالگی، تفاوت معناداری بین پسران و دختران در مهارت‌های حرکتی وجود ندارد.

**نکته‌ی مهم برای مربیان و معلمان:**

انتظار یکسان از همه‌ی کودکان در یک سن خاص، نادرست است. برنامه‌های حرکتی باید متناسب با سطح رشد هر کودک طراحی شوند و از مقایسه‌ی کودکان با یکدیگر خودداری شود.

---

## فصل ۳: رشد جسمانی، شناختی و عاطفی در کودکان

---

### ۱-۳. رشد جسمانی و سیستم‌های بدنی در کودکی

**سیستم اسکلتی:**

- استخوان‌های کودکان نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر از بزرگسالان است.
- نقاط رشد (صفحات اپی‌فیز) در کودکان باز است و آسیب به این نقاط می‌تواند رشد را مختل کند.
- تراکم استخوان به تدریج با فعالیت بدنی افزایش می‌یابد.

**سیستم عضلانی:**

- عضلات کودکان نسبت به بزرگسالان درصد آب بیشتری دارند.
- قدرت عضلانی با افزایش سن و بلوغ افزایش می‌یابد.

- تمرینات قدرتی با وزنه‌های سبک و زیر نظر مربی برای کودکان بی‌خطر و مفید است .

### سیستم قلبی-عروقی و تنفسی:

- ضربان قلب کودکان در حالت استراحت بالاتر از بزرگسالان است.
- فشار خون کودکان پایین‌تر از بزرگسالان است.
- ظرفیت هوازی کودکان با رشد افزایش می‌یابد.

### ۲-۳. رشد شناختی و ارتباط آن با حرکت

#### نظریه‌ی پیاژه (Piaget) و ارتباط با حرکت:

| ارتباط با حرکت                     | ویژگی‌ها                      | سن       | مرحله        |
|------------------------------------|-------------------------------|----------|--------------|
| حرکت پایه‌ی یادگیری است            | یادگیری از طریق حواس و حرکت   | ۰-۲ سال  | حسی-حرکتی    |
| بازی‌های تخیلی، حرکت با نقش‌آفرینی | تفکر نمادین، خودمحوری         | ۲-۷ سال  | پیش‌عملیاتی  |
| درک قوانین بازی، استراتژی ساده     | تفکر منطقی در مورد اشیاء عینی | ۷-۱۱ سال | عملیاتی عینی |
| درک استراتژی‌های پیچیده            | تفکر انتزاعی                  | ۱۱+ سال  | عملیاتی صوری |

#### تأثیر حرکت بر یادگیری:

تحقیقات نشان داده است که فعالیت بدنی منظم:

- جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد.
- رشد سلول‌های عصبی جدید را تحریک می‌کند.
- حافظه و توجه را بهبود می‌بخشد.
- عملکرد تحصیلی را ارتقا می‌دهد.

---

### ۳-۳. رشد عاطفی و اجتماعی از طریق فعالیت بدنی

#### مزایای عاطفی فعالیت بدنی:

- افزایش اعتماد به نفس و خودپنداره
- کاهش اضطراب و استرس
- بهبود خلق و خو
- توسعه خودتنظیمی

#### مزایای اجتماعی فعالیت بدنی:

- یادگیری همکاری و کار تیمی
- توسعه مهارت‌های ارتباطی
- احترام به قوانین و دیگران
- توانایی پذیرش برد و باخت

---

### ۳-۴. تأثیر حرکت بر یادگیری و رشد مغز

#### مغز و حرکت:

- حرکت، رشد سلول‌های عصبی و ارتباطات بین آن‌ها را تحریک می‌کند.
- فعالیت بدنی باعث افزایش فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) می‌شود که برای یادگیری ضروری است.
- حرکت به یکپارچگی حسی-حرکتی کمک می‌کند که پایه یادگیری است.

#### یادگیری از طریق حرکت:

کودکان از طریق حرکت دنیای اطراف خود را کشف می‌کنند. حرکت به کودکان کمک می‌کند تا:

- مفاهیم ریاضی (فاصله، اندازه، سرعت) را درک کنند.
- مفاهیم علمی (قوانین فیزیک، گرانش) را تجربه کنند.
- مهارت‌های زبانی را توسعه دهند.

---

## فصل ۴: نظریه‌های رشد حرکتی

---

### ۱-۴. نظریه‌های کلاسیک رشد حرکتی

#### الف) نظریه‌ی بلوغ (Maturational Theory) گزل؛

آرنولد گزل (Arnold Gesell) معتقد بود که رشد حرکتی عمدتاً توسط عوامل ژنتیکی تعیین می‌شود و محیط نقش کمتری دارد. بر اساس این نظریه:

- توالی رشد برای همه‌ی کودکان یکسان است.
- سرعت رشد توسط ژن‌ها تعیین می‌شود.
- تمرین نمی‌تواند ترتیب رشد را تغییر دهد.

**نقد:** این نظریه نقش محیط و تجربه را نادیده می‌گیرد.

#### ب) نظریه‌ی یادگیری حرکتی: (Motor Learning Theory)

بر اساس این نظریه، رشد حرکتی نتیجه‌ی تمرین و تجربه است.

- مهارت‌های حرکتی از طریق تمرین و بازخورد یاد گرفته می‌شوند.
- محیط و آموزش نقش کلیدی در رشد حرکتی دارند.

**نقد:** این نظریه نقش عوامل زیستی را نادیده می‌گیرد.

---

### ۲-۴. مدل ساعت‌شنی گالاهو (Hourglass Model)

دیوید گالاهو (David Gallahue) یکی از معروف‌ترین مدل‌های رشد حرکتی را ارائه داده است که به "مدل ساعت‌شنی" معروف است.

## دوره‌های رشد حرکتی در مدل گالاهو:

| ویژگی‌ها                        | سن                  | دوره                |
|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| حرکات غیرارادی و بازتابی        | قبل از تولد - ۱ سال | حرکات بازتابی       |
| اولین حرکات ارادی               | ۱-۲ سال             | حرکات ابتدایی       |
| توسعه‌ی مهارت‌های پایه          | ۲-۷ سال             | حرکات بنیادین       |
| ترکیب مهارت‌ها برای بازی و ورزش | ۷ سال به بالا       | حرکات مرتبط با ورزش |

### مراحل رشد در هر دوره:

1. مرحله‌ی ابتدایی: اولین تلاش‌ها برای انجام مهارت
2. مرحله‌ی پیشرفته: بهبود هماهنگی و کنترل
3. مرحله‌ی ماهرانه: اجرای مهارت با حداکثر کارایی

---

## ۳-۴. رویکرد محدودیت‌ها (Constraints Approach)

این رویکرد که توسط نیول (Newell) توسعه یافته است، بر این باور است که رشد حرکتی نتیجه‌ی تعامل سه نوع محدودیت است:

### ۱. محدودیت‌های فردی: (Organismic Constraints)

ویژگی‌های درونی فرد که بر حرکت تأثیر می‌گذارند.

- ساختاری: قد، وزن، طول اندام‌ها
- عملکردی: توجه، انگیزه، تجربه

### ۲. محدودیت‌های محیطی: (Environmental Constraints)

ویژگی‌های دنیای خارج که بر حرکت تأثیر می‌گذارند.

- ویژگی‌های فیزیکی فضا (سطح، دما، نور)
- ویژگی‌های اجتماعی (فرهنگ، قوانین، والدین)

### ۳. محدودیت‌های تکلیفی: (Task Constraints)

ویژگی‌های خود تکلیف یا مهارت.

- هدف تکلیف
- قوانین تکلیف
- تجهیزات موردنیاز

#### کاربرد در آموزش:

مربیان می‌توانند با تغییر هر یک از این محدودیت‌ها، یادگیری را تسهیل کنند.

**مثال:** برای آموزش پرتاب به کودک:

- **فردی:** از توپ‌های سبک‌تر و بزرگ‌تر استفاده کنید.
- **محیطی:** فاصله را کوتاه‌تر کنید.
- **تکلیفی:** هدف را بزرگ‌تر کنید.

---

### ۴-۴. نظریه سیستم‌های پویا (Dynamic Systems Theory)

این نظریه که توسط استرلما (Thelen) و همکاران توسعه یافته است، رشد حرکتی را به عنوان یک سیستم پیچیده و خودسازمانده می‌بیند.

#### اصول کلیدی:

۱. **خودسازماندهی:** حرکت از تعامل بین سیستم‌های مختلف (عضلانی، اسکلتی، عصبی، ادراکی) پدیدار می‌شود.

۲. **جذاب‌کننده‌ها (Attractors):** سیستم‌ها به سمت الگوهای حرکتی پایدار جذب می‌شوند.

۳. **نقاط ناپایداری (Phase Shifts):** تغییرات ناگهانی در الگوهای حرکتی زمانی رخ می‌دهد که محدودیت‌ها تغییر کنند.

۴. **انعطاف‌پذیری:** سیستم حرکتی می‌تواند خود را با شرایط جدید سازگار کند.

#### کاربرد در آموزش:

- مربیان باید فرصت‌های متنوعی برای حرکت فراهم کنند.
- تغییرات کوچک در محیط یا تکلیف می‌تواند تغییرات بزرگی در حرکت ایجاد کند.
- باید به الگوهای حرکتی طبیعی کودکان احترام گذاشت.

---

## بخش دوم: برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های ورزشی برای کودکان

---

### فصل ۵: اصول برنامه‌ریزی فعالیت‌های حرکتی

---

#### ۱-۵. اصول طراحی برنامه‌های حرکتی برای کودکان

##### اصل اول: تناسب رشدی (Developmental Appropriateness)

برنامه‌های حرکتی باید متناسب با سطح رشد کودک طراحی شوند، نه صرفاً بر اساس سن تقویمی.

##### اصل دوم: ایمنی (Safety)

ایمنی کودک در اولویت است. تمام فعالیت‌ها باید در محیطی ایمن و با نظارت مناسب انجام شوند.

##### اصل سوم: لذت‌بخشی (Enjoyment)

کودکان زمانی که از فعالیت لذت می‌برند، بیشتر یاد می‌گیرند. فعالیت‌ها باید سرگرم‌کننده و شاد باشند.

##### اصل چهارم: مشارکت همگانی (Inclusion)

همه‌ی کودکان، صرف‌نظر از توانایی‌هایشان، باید فرصت مشارکت داشته باشند. فعالیت‌ها باید قابل‌سازگاری باشند.

##### اصل پنجم: تکرار و تنوع (Repetition & Variety)

تکرار برای تثبیت مهارت‌ها ضروری است، اما تنوع برای حفظ انگیزه و توسعه‌ی کلی حرکت لازم است.

---

## ۲-۵. تناسب رشدی (Developmentally Appropriate Practice)

### تعریف:

رویکردی در آموزش حرکتی که بر اساس دانش رشد و تکامل کودک، فعالیت‌ها و روش‌های آموزشی را متناسب با سطح رشد هر کودک طراحی می‌کند.

### نکات کلیدی:

| توضیح                                                                    | اصل           |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------|
| برنامه باید قابلیت انطباق با نیازهای مختلف کودکان را داشته باشد.         | انعطاف پذیری  |
| کودکان از طریق فعالیت یاد می‌گیرند، نه از طریق توضیح طولانی.             | فعالیت محوری  |
| از روش‌های مختلف آموزشی برای پاسخ به سبک‌های یادگیری متنوع استفاده کنید. | تنوع روش‌ها   |
| پیشرفت کودکان را به طور مداوم ارزیابی کنید و برنامه را تنظیم کنید.       | ارزیابی مستمر |

---

## ۳-۵. ساختار جلسه‌ی ورزشی

یک جلسه‌ی ورزشی استاندارد برای کودکان شامل سه بخش اصلی است:

#### بخش اول: گرم کردن - (Warm-up) ۵ تا ۱۰ دقیقه

- هدف: افزایش دمای بدن، جریان خون و آماده‌سازی مفاصل و عضلات.
- فعالیت‌ها: دویدن آرام، بازی‌های کوتاه، حرکات کششی پویا.

#### بخش دوم: فعالیت اصلی - (Main Activity) ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

- هدف: توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی، آمادگی جسمانی و همکاری.
- فعالیت‌ها: بازی‌های هدف‌محور، ایستگاه‌های مهارتی، فعالیت‌های تیمی.

#### بخش سوم: سردکردن - (Cool-down) ۵ دقیقه

- هدف: کاهش تدریجی ضربان قلب، بازگشت به حالت استراحت، کشش عضلات.
- فعالیت‌ها: حرکت آرام، کشش ایستا، تنفس عمیق.

---

#### ۴-۵. انتخاب فعالیت‌های متناسب با سن و سطح رشد

راهنمای انتخاب فعالیت بر اساس سن تقویمی:

| گروه سنی | ویژگی‌ها                       | فعالیت‌های مناسب                                         |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ۳-۲ سال  | دوره‌ی حرکات ابتدایی، کشف محیط | بازی‌های ساده، دویدن، بالا رفتن، غلت زدن                 |
| ۵-۴ سال  | رشد سریع مهارت‌های بنیادین     | بازی‌های تخیلی، پرتاب و گرفتن، تعادل، دویدن با تغییر جهت |
| ۷-۶ سال  | تثبیت مهارت‌های بنیادین        | بازی‌های گروهی ساده، ورزش‌های تیمی پایه، حرکات ریتمیک    |

| فعالیت‌های مناسب                                                  | ویژگی‌ها                   | گروه سنی  |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|
| ورزش‌های سازمان‌یافته، مهارت‌های ترکیبی، بازی‌های با قوانین بیشتر | توسعه‌ی مهارت‌های تخصصی‌تر | ۸-۱۰ سال  |
| تمرینات تخصصی‌تر، استراتژی بازی، رقابت‌های سازمان‌یافته           | پیشرفت در مهارت‌های ورزشی  | ۱۱-۱۳ سال |

## ۵-۵. تنوع و بازی محوری در تمرینات کودکان

### اهمیت بازی در رشد حرکتی:

- بازی محیطی طبیعی و لذت‌بخش برای یادگیری فراهم می‌کند.
- بازی کودکان را به چالش می‌کشد و انگیزه‌ی آن‌ها را حفظ می‌کند.
- بازی مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی را هم‌زمان توسعه می‌دهد.

### ویژگی‌های بازی‌های حرکتی مناسب:

۱. **هدف‌دار:** هر بازی باید هدف یادگیری مشخصی داشته باشد.
۲. **ساده:** قوانین باید ساده و قابل‌درک برای کودکان باشد.
۳. **ایمن:** بازی نباید خطرات غیرضروری داشته باشد.
۴. **انعطاف‌پذیر:** قوانین و تجهیزات باید قابل‌تغییر باشند.
۵. **مشارکتی:** همه‌ی کودکان باید بتوانند در آن شرکت کنند.

## فصل ۶: مهارت‌های بنیادین و روش‌های آموزش

## ۱-۶. مهارت‌های جابه‌جایی (Locomotor Skills)

**تعریف:** مهارت‌هایی که بدن را از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر منتقل می‌کنند.

### ۱. راه رفتن: (Walking)

| ویژگی‌ها                              | مرحله   |
|---------------------------------------|---------|
| تعادل ضعیف، گام‌های کوتاه و نامنظم    | ابتدایی |
| تعادل بهتر، گام‌های بلندتر و منظم‌تر  | پیشرفته |
| حرکت روان، هماهنگی کامل بازوها و پاها | ماهرانه |

#### فعالیت‌های تمرینی:

- راه رفتن روی خط مستقیم
- راه رفتن با تغییر جهت
- راه رفتن با سرعت‌های مختلف

### ۲. دویدن: (Running)

| ویژگی‌ها                           | مرحله   |
|------------------------------------|---------|
| حرکت سفت و خشک، عدم وجود فاز پرواز | ابتدایی |
| فاز پرواز کوتاه، هماهنگی بهتر      | پیشرفته |
| فاز پرواز مشخص، حرکت روان و کارآمد | ماهرانه |

#### فعالیت‌های تمرینی:

- دویدن با تغییر سرعت
- دویدن با موانع کم‌ارتفاع
- مسابقات دو با مسافت کوتاه

### ۳. پریدن و پرش: (Jumping & Leaping)

| ویژگی‌ها                        | نوع        |
|---------------------------------|------------|
| پرش به سمت بالا از حالت ایستاده | پرش عمودی  |
| پرش به سمت جلو                  | پرش طول    |
| پرش با یک پا                    | لی‌لی کردن |

#### فعالیت‌های تمرینی:

- پرش از روی موانع کم‌ارتفاع
- لی‌لی کردن در مسیرهای مارپیچ
- پرش به داخل حلقه‌های مشخص

### ۲-۶. مهارت‌های کنترل شیء (Object Control Skills)

**تعریف:** مهارت‌هایی که شامل دستکاری اشیاء با دست، پا یا ابزار هستند.

#### ۱. پرتاب کردن: (Throwing)

| ویژگی‌ها                                  | مرحله   |
|-------------------------------------------|---------|
| پرتاب با یک دست، فقط حرکت بازو            | ابتدایی |
| پرتاب با چرخش تنه و گام برداشتن           | پیشرفته |
| پرتاب با هماهنگی کامل بدن و هدف‌گیری دقیق | ماهرانه |

#### فعالیت‌های تمرینی:

- پرتاب توپ به سمت هدف
- پرتاب با دست‌های مختلف
- پرتاب با فاصله‌های مختلف

## ۲. گرفتن: (Catching)

| ویژگی‌ها                             | مرحله   |
|--------------------------------------|---------|
| گرفتن با دو دست، چسباندن توپ به سینه | ابتدایی |
| گرفتن با دو دست و استفاده از انگشتان | پیشرفته |
| گرفتن با یک دست، واکنش سریع          | ماهرانه |

### فعالیت‌های تمرینی:

- گرفتن توپ‌های بزرگ و نرم
- گرفتن توپ از فاصله‌های مختلف
- گرفتن در حرکت

## ۳. ضربه زدن: (Striking)

### فعالیت‌های تمرینی:

- ضربه با دست به توپ بادکنکی
- ضربه با راکت به توپ
- ضربه با پا به توپ

---

## ۳-۶. مهارت‌های تعادلی (Stability Skills)

**تعریف:** مهارت‌هایی که برای حفظ تعادل در شرایط مختلف استفاده می‌شوند.

### ۱. تعادل ایستا:

- ایستادن روی یک پا
- ایستادن روی نوک پا
- ایستادن روی خط

## ۳. تعادل پویا:

- راه رفتن روی خط
- چرخش حول محور بدن
- فرود ایمن از پرش

### فعالیت‌های تمرینی:

- بازی‌های تعادلی
- راه رفتن روی موانع باریک
- چرخش با موسیقی

---

## ۴-۶. توالی آموزش مهارت‌ها از ساده به پیچیده

### مراحل آموزش یک مهارت:

| مرحله     | توضیح                                            | روش                        |
|-----------|--------------------------------------------------|----------------------------|
| ۱. آشنایی | کودک با مهارت آشنا می‌شود                        | نمایش، توضیح ساده          |
| ۲. کشف    | کودک مهارت را امتحان می‌کند                      | فرصت تمرین آزاد            |
| ۳. تمرین  | کودک مهارت را تکرار می‌کند                       | تمرین هدایت شده            |
| ۴. تثبیت  | کودک مهارت را به خوبی اجرا می‌کند                | تمرین با بازخورد           |
| ۵. کاربرد | کودک مهارت را در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کند | بازی‌ها و موقعیت‌های واقعی |

### اصل ساده به پیچیده:

- از مهارت‌های ساده به مهارت‌های پیچیده
- از محیط آشنا به محیط جدید
- از تمرین انفرادی به گروهی

## ۵-۶. بازخورد و اصلاح حرکت در کودکان

### انواع بازخورد:

| نوع    | توضیح                                   | مثال                       |
|--------|-----------------------------------------|----------------------------|
| درونی  | اطلاعات از طریق حواس کودک دریافت می‌شود | احساس تعادل، دیدن مسیر توپ |
| بیرونی | اطلاعات از منبع خارجی (مربی، والدین)    | "دستت را بالاتر ببر."      |

### اصول بازخورد مؤثر به کودکان:

۱. مثبت و تشویق‌آمیز: به جای انتقاد، بر موفقیت‌ها تأکید کنید.
۲. خاص: به جای "خوب بود"، بگویید "پایت را بهتر کشیدی."
۳. به موقع: بازخورد را بلافاصله پس از اجرا ارائه دهید.
۴. قابل درک: از زبانی استفاده کنید که کودک درک کند.
۵. تشویق به خودارزیابی: از کودک بپرسید "احساس می‌کنی این بار چطور بود؟"

## فصل ۷: بازی‌های حرکتی و فعالیت‌های عملی

### ۱-۷. نقش بازی در رشد حرکتی کودکان

#### بازی به عنوان ابزار یادگیری:

- بازی محیطی طبیعی برای رشد مهارت‌های حرکتی فراهم می‌کند.
- بازی انگیزه‌ی ذاتی کودکان را برای حرکت و یادگیری فعال می‌کند.
- بازی به کودکان اجازه می‌دهد مهارت‌ها را در محیطی امن تجربه کنند.

### کارکردهای بازی در رشد حرکتی:

| کارکرد                    | توضیح                                                          |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|
| توسعه‌ی مهارت‌های بنیادین | بازی زمینه‌ی طبیعی برای تمرین دویدن، پریدن، پرتاب و گرفتن است. |
| بهبود هماهنگی             | بازی‌های متنوع هماهنگی چشم و دست، دست و پا را بهبود می‌بخشند.  |
| توسعه‌ی تصمیم‌گیری        | بازی‌های با قوانین ساده، تصمیم‌گیری سریع را تقویت می‌کنند.     |
| ارتقای آمادگی جسمانی      | بازی‌های فعال، آمادگی قلبی-عروقی و عضلانی را افزایش می‌دهند.   |

### ۲-۷. انواع بازی‌های حرکتی بر اساس سن و هدف

#### بازی‌های گرم‌کردن (۵-۱۰ دقیقه):

| بازی     | شرح                                                                  | هدف               |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|
| قطار     | کودکان به صورت قطار حرکت می‌کنند و حرکات مختلف انجام می‌دهند.        | گرم‌کردن، هماهنگی |
| گرفتن دم | هر کودک یک دستمال به پشت خود متصل دارد و سعی می‌کند دیگران را بگیرد. | دویدن، چابکی      |
| مجسمه    | کودکان با موسیقی حرکت می‌کنند و با توقف موسیقی، بی‌حرکت می‌مانند.    | تعادل، کنترل      |

### بازی‌های جابه‌جایی:

| هدف                          | شرح                                                 | بازی                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| پرش، قدرت پاها               | کودکان با پرش به جلو حرکت می‌کنند.                  | مسابقه‌ی<br>قورباغه‌ها |
| ترکیب مهارت‌های<br>جابه‌جایی | مسیری با چالش‌های مختلف برای دویدن و<br>لی‌لی کردن. | مار و پله              |
| دویدن، تغییر جهت             | یک نفر تعقیب‌کننده و بقیه فراری.                    | تعقیب و گریز           |

### بازی‌های کنترل شیء:

| هدف                         | شرح                              | بازی                 |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|
| پرتاب، دقت                  | پرتاب توپ به سمت اهداف<br>مختلف. | هدف‌گیری             |
| ضربه زدن، هماهنگی           | نگه داشتن بادکنک در هوا با ضربه. | والیبال با<br>بادکنک |
| گرفتن، هماهنگی چشم و<br>دست | گرفتن توپ‌های کوچک با کاسه.      | گرفتن با کاسه        |

### ۳-۷. سازگاری و تغییر بازی‌ها برای سطوح مختلف

#### روش‌های سازگاری بازی‌ها:

| مثال                           | توضیح                                           | استراتژی      |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
| توپ بادکنکی به جای توپ<br>تنیس | استفاده از تجهیزات سبک‌تر،<br>بزرگ‌تر یا نرم‌تر | تغییر تجهیزات |

| مثال                                | توضیح                             | استراتژی                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| حذف خطا برای مبتدیان                | ساده‌تر یا پیچیده‌تر کردن قوانین  | تغییر قوانین             |
| زمین کوچک‌تر برای کودکان<br>کوچک‌تر | بزرگ‌تر یا کوچک‌تر کردن فضای بازی | تغییر اندازه‌ی زمین      |
| گروه‌های کوچک‌تر برای تمرین بیشتر   | افزایش یا کاهش تعداد بازیکنان     | تغییر تعداد شرکت‌کنندگان |

### مثال: بازی والیبال با بادکنک

| تغییرات                                             | سطح     |
|-----------------------------------------------------|---------|
| بادکنک بزرگ، تعداد کمتر بازیکنان، اجازه‌ی گرفتن توپ | مبتدی   |
| بادکنک معمولی، تعداد بیشتر بازیکنان، فقط ضربه       | متوسط   |
| توپ واقعی، قوانین کامل والیبال                      | پیشرفته |

### ۴-۷. ایجاد انگیزه و مشارکت در فعالیت‌های حرکتی

#### راه‌های افزایش انگیزه:

۱. ارائه‌ی انتخاب: به کودکان اجازه دهید بین فعالیت‌ها انتخاب کنند.
۲. هدف‌گذاری مناسب: اهداف کوچک و قابل‌دستیابی تعیین کنید.
۳. تشویق مثبت: موفقیت‌ها را تحسین کنید و بر پیشرفت تأکید کنید.
۴. تنوع: از فعالیت‌های تکراری پرهیز کنید و تنوع ایجاد کنید.
۵. مشارکت والدین: والدین را در فعالیت‌ها مشارکت دهید.

#### نکات افزایش مشارکت:

- فعالیت‌ها را لذت‌بخش و شاد دارید.
- از رقابت بیش‌ازحد پرهیز کنید.

- بر مشارکت و تلاش تأکید کنید، نه فقط بر نتیجه.
- محیطی حمایت‌کننده و غیرقضاوتی ایجاد کنید.

## فصل ۸: ایمنی، سلامت و تغذیه در ورزش کودکان

### ۸-۱. اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی کودکان

#### محیط ایمن:

| جنبه      | نکات ایمنی                       |
|-----------|----------------------------------|
| فضای بازی | عاری از موانع خطرناک، سطح مناسب  |
| تجهیزات   | متناسب با سن، سالم و استاندارد   |
| نظارت     | نسبت مربی به کودک مناسب          |
| آب و هوا  | توجه به دما، رطوبت و تابش خورشید |

#### نکات کلیدی ایمنی:

- قبل از فعالیت، محیط را بررسی کنید.
- کودکان را با اصول ایمنی آشنا کنید.
- به علائم خستگی و ناراحتی در کودکان توجه کنید.
- همیشه یک جعبه کمک‌های اولیه در دسترس داشته باشید.

### ۸-۲. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در کودکان

## شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی کودکان:

| نوع آسیب             | شایع‌ترین فعالیت   | اقدامات پیشگیری          |
|----------------------|--------------------|--------------------------|
| زمین خوردن و ساییدگی | همه فعالیت‌ها      | سطح مناسب، نظارت         |
| پیچ‌خوردگی مچ پا     | دویدن، پرش         | کفش مناسب، گرم‌کردن      |
| کشیدگی عضلات         | فعالیت‌های انفجاری | گرم‌کردن، خنک‌کردن       |
| آسیب به صفحات رشد    | تمرینات با وزنه    | محدودیت وزنه، تکنیک صحیح |

## راه‌های پیشگیری:

۱. گرم‌کردن و سردکردن مناسب: ۵-۱۰ دقیقه برای هر بخش
۲. استفاده از تجهیزات مناسب: کفش، لباس و محافظ‌های متناسب
۳. آموزش تکنیک صحیح: آموزش الگوهای حرکتی درست از ابتدا
۴. مدیریت بار تمرینی: افزایش تدریجی حجم و شدت تمرین
۵. شناخت علائم هشداردهنده: درد، تورم، کاهش عملکرد

## ۸-۳. وضعیت بدنی صحیح (Posture) در کودکان

### اهمیت وضعیت بدنی:

وضعیت بدنی صحیح به توزیع یکنواخت وزن بدن، کاهش فشار بر عضلات و مفاصل و پیشگیری از درد و آسیب کمک می‌کند. در دوران کودکی، پایه‌های وضعیت بدنی صحیح شکل می‌گیرد.

### وضعیت صحیح در حالت ایستاده:

- پاشنه‌ها کنار هم، زانو‌ها صاف
- شکم جمع، سینه جلو
- چانه جمع، سر صاف
- وزن به‌طور مساوی روی هر دو پا

## وضعیت صحیح در حالت نشسته:

- باسن صاف و تکیه‌گاه پشت صندلی
- پاها روی زمین، ران‌ها افقی
- ستون فقرات صاف، شانه‌ها عقب

## علل شایع وضعیت بدنی نادرست در کودکان :

- حمل کیف سنگین به صورت یک طرفه
- عادات نادرست نشستن و ایستادن
- اضافه وزن
- کمبود فعالیت بدنی

---

## ۴-۸. تغذیه و هیدراتاسیون برای کودکان فعال

### اصول تغذیه برای کودکان فعال:

- تنوع غذایی: مصرف تمام گروه‌های غذایی
- کربوهیدرات‌های پیچیده: تأمین انرژی پایدار
- پروتئین کافی: رشد و ترمیم عضلات
- کلسیم و ویتامین D: سلامت استخوان‌ها
- آهن: پیشگیری از کم‌خونی

### نکات تغذیه‌ای قبل، حین و بعد از فعالیت:

| زمان          | نکات                                               |
|---------------|----------------------------------------------------|
| قبل از فعالیت | وعده‌ی غذایی سبک ۱-۲ ساعت قبل، کربوهیدرات‌های ساده |
| حین فعالیت    | آب کافی در فواصل منظم                              |
| بعد از فعالیت | کربوهیدرات و پروتئین برای بازیابی، آب فراوان       |

## هیدراتاسیون:

- کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض کم‌آبی هستند.
  - هر ۱۵-۲۰ دقیقه یک بار آب بنوشند.
  - قبل از تشنگی آب بنوشند.
  - مصرف نوشیدنی‌های ورزشی برای فعالیت‌های کوتاه معمولاً لازم نیست.
- 

## ۸-۵. شناخت و مدیریت خستگی در کودکان

### علائم خستگی در کودکان:

- کاهش عملکرد و دقت حرکت
- کاهش انگیزه و اشتیاق
- افزایش خطاها
- شکایت از درد یا ناراحتی
- تغییر در رفتار و خلق‌و‌خو

### مدیریت خستگی:

۱. تنظیم شدت و حجم: افزایش تدریجی بار تمرین
  ۲. استراحت کافی: خواب منظم و کافی
  ۳. تنوع در تمرین: جلوگیری از یکنواختی
  ۴. شناخت محدودیت‌ها: احترام به توانایی‌های هر کودک
  ۵. تشخیص علائم تمرین‌زدگی: کاهش عملکرد علیرغم تلاش بیشتر
- 

## فصل ۹: ارزیابی و سنجش رشد حرکتی

---

### ۹-۱. اهداف و روش‌های ارزیابی رشد حرکتی

## اهداف ارزیابی:

۱. شناسایی نقاط قوت و ضعف حرکتی
۲. طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب
۳. پایش پیشرفت رشد حرکتی
۴. تشخیص تأخیرهای رشدی
۵. ارائه بازخورد به والدین و مربیان

## روش‌های ارزیابی:

| کاربرد               | توضیح                                | روش                 |
|----------------------|--------------------------------------|---------------------|
| ارزیابی کیفی حرکت    | مشاهده‌ی کودک در حال انجام مهارت‌ها  | مشاهده‌ی مستقیم     |
| ارزیابی کمی مهارت‌ها | استفاده از ابزارهای سنجش معتبر       | آزمون‌های استاندارد |
| غربالگری رشدی        | ثبت حضور یا عدم حضور مهارت‌ها        | چک‌لیست مهارت‌ها    |
| اطلاعات تکمیلی       | گزارش والدین درباره‌ی مهارت‌های کودک | ارزیابی توسط والدین |

## ۲-۹. آزمون‌های میدانی سنجش مهارت‌های بنیادین

آزمون مهارت‌های بنیادین گالا هو: (TGMD - Test of Gross Motor Development)

یکی از معروف‌ترین ابزارهای سنجش مهارت‌های حرکتی درشت در کودکان .

## مهارت‌های مورد ارزیابی:

## مهارت‌های جابه‌جایی

دویدن  
راه رفتن سریع  
پرش عمودی  
پرش طول  
لی‌لی کردن

## مهارت‌های کنترل شیء

پرتاب با یک دست  
گرفتن با دو دست  
ضربه زدن به توپ  
دریبل زدن  
غلطاندن توپ

## سایر آزمون‌های رایج:

| نام آزمون                                                    | گروه سنی     | هدف                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------|
| <b>BOT-2 (Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency)</b> | ۴-۲۱ سال     | سنجش جامع مهارت‌های حرکتی  |
| <b>PDMS-2 (Peabody Developmental Motor Scales)</b>           | تولد - ۵ سال | سنجش مهارت‌های درشت و ظریف |
| <b>MABC-2 (Movement Assessment Battery for Children)</b>     | ۳-۱۶ سال     | شناسایی اختلالات هماهنگی   |

## ۳-۹. مشاهده و ثبت پیشرفت حرکتی

### چک‌لیست مهارت‌های بنیادین (نمونه):

| تاریخ | ماهرانه                  | مرحله‌ی پیشرفته          | مرحله‌ی ابتدایی          | مهارت |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | دویدن |

| تاریخ | ماهرانه                  | مرحله ی پیشرفته          | مرحله ی ابتدایی          | مهارت |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | پریدن |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | پرتاب |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | گرفتن |
|       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تعادل |

### نکات ثبت مشاهدات:

- ثبت تاریخ و زمان مشاهده
- ثبت شرایط (محیط، زمان روز، حالت کودک)
- ثبت پیشرفت ها به صورت منظم (ماهانه یا فصلی)
- استفاده از فیلم برداری برای تحلیل دقیق تر

## فصل ۱۰: کاربردهای عملی و مطالعات موردی

۱-۱۰. طراحی برنامه ی سالانه برای گروه های سنی مختلف

برنامه ی سالانه برای کودکان ۳ تا ۶ سال (پیش دبستانی):

| فعالیت ها                             | هدف اصلی                    | فصل    |
|---------------------------------------|-----------------------------|--------|
| بازی های تعادلی، راه رفتن، دویدن ساده | آشنایی با مهارت های بنیادین | پاییز  |
| بازی های با توپ، پرتاب و گرفتن ساده   | توسعه ی هماهنگی             | زمستان |
| بازی های گروهی ساده، مسابقات دو       | ترکیب مهارت ها              | بهار   |

| فصل                                                      | هدف اصلی                | فعالیت‌ها                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| تابستان                                                  | تثبیت و تنوع            | اردوها، بازی‌های آبی، فعالیت‌های خارج از سالن |
| <b>برنامه‌ی سالانه برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال (دبستان):</b> |                         |                                               |
| فصل                                                      | هدف اصلی                | فعالیت‌ها                                     |
| پاییز                                                    | توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی | آموزش ورزش‌های پایه (فوتبال، والیبال)         |
| زمستان                                                   | آمادگی جسمانی           | تمرینات قدرتی سبک، استقامت                    |
| بهار                                                     | مهارت‌های ترکیبی        | بازی‌های گروهی، مسابقات                       |
| تابستان                                                  | تخصص و تنوع             | اردوهای تخصصی، فعالیت‌های متنوع               |

#### ۱۰-۲. مطالعه‌ی موردی: برنامه‌ی حرکتی برای کودکان ۳ تا ۶ سال

**ورزشکاران:** گروهی از کودکان ۳ تا ۶ سال با سطوح مختلف آمادگی

**هدف:** توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی بنیادین و ایجاد عادت به فعالیت بدنی

**مدت:** ۸ هفته (۲ جلسه در هفته، هر جلسه ۴۵ دقیقه)

#### برنامه‌ی نمونه (جلسه‌ی ۵۰ دقیقه‌ای):

| زمان  | فعالیت                                | هدف                       |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|
| ۵-۰   | گرم‌کردن: دویدن آرام، حرکات کششی ساده | افزایش دمای بدن           |
| ۱۵-۵  | بازی گرم‌کننده: "قطار"                | گرم‌کردن، هماهنگی         |
| ۳۵-۱۵ | فعالیت اصلی: ایستگاه‌های مهارتی       | توسعه‌ی مهارت‌های بنیادین |

| هدف                      | فعالیت                       | زمان  |
|--------------------------|------------------------------|-------|
| گرفتن، هماهنگی چشم و دست | بازی مهارتی: "گرفتن با کاسه" | ۳۵-۴۵ |
| کاهش تدریجی فعالیت       | سرکردن: حرکات آرام، کشش      | ۴۵-۵۰ |

**ایستگاه‌های مهارتی (۱۵-۳۵):**

| هدف             | فعالیت               | ایستگاه |
|-----------------|----------------------|---------|
| پرش، تعادل      | پرش روی تشک‌های کوچک | ۱       |
| پرتاب، دقت      | پرتاب توپ به سبد     | ۲       |
| گرفتن، هماهنگی  | گرفتن توپ بادکنکی    | ۳       |
| تعادل           | راه رفتن روی خط      | ۴       |
| چرخش، آگاهی بدن | غلت زدن روی تشک      | ۵       |

#### ۳-۱۰. مطالعه‌ی موردی: برنامه‌ی حرکتی برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال

**ورزشکاران:** کودکان ۷ تا ۱۰ سال در یک برنامه‌ی فوق‌برنامه مدرسه

**هدف:** توسعه‌ی مهارت‌های ورزشی پایه و آمادگی جسمانی

**مدت:** ۱۲ هفته (۳ جلسه در هفته، هر جلسه ۶۰ دقیقه)

**برنامه‌ی نمونه (جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای):**

| هدف            | فعالیت                                    | زمان  |
|----------------|-------------------------------------------|-------|
| آماده‌سازی بدن | گرم‌کردن: دویدن، کشش پویا، بازی گرم‌کننده | ۱۰-۱۵ |
| توسعه‌ی تکنیک  | آموزش مهارت: پرتاب و گرفتن پیشرفته        | ۱۰-۲۰ |

| هدف                  | فعالیت                                  | زمان  |
|----------------------|-----------------------------------------|-------|
| کاربرد مهارت در بازی | بازی گروهی: والیبال ساده                | ۴۰-۳۰ |
| ارتقای آمادگی        | آمادگی جسمانی: تمرینات قدرتی و استقامتی | ۵۰-۴۰ |
| کاهش فعالیت، ارزیابی | سردکردن و بازخورد                       | ۶۰-۵۰ |

**تمرینات آمادگی جسمانی (۴۰-۵۰):**

| توضیح                       | تعداد/مدت  | تمرین      |
|-----------------------------|------------|------------|
| بدون وزنه، با وزن بدن       | ۱۰×۳       | اسکات      |
| روی زانو، متناسب با توانایی | ۸-۵×۳      | شنا        |
| پرش با حداکثر تلاش          | ۸×۳        | پرش عمودی  |
| حفظ تعادل در حالت پلانک     | ۲۰×۳ ثانیه | حرکت پلانک |

#### ۴-۱۰. چالش‌های اجرایی و راهکارهای عملی

| چالش                   | راهکار                                                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| تفاوت‌های فردی در گروه | گروه‌بندی بر اساس سطح توانایی، ارائه‌ی گزینه‌های مختلف            |
| کمبود انگیزه و مشارکت  | استفاده از بازی‌های متنوع، تشویق مثبت، مشارکت در انتخاب فعالیت‌ها |
| محدودیت فضای تمرین     | استفاده از فضای باز، بهینه‌سازی فضا با ایستگاه‌های کوچک           |
| نگرانی والدین از ایمنی | آموزش اصول ایمنی به کودکان، نظارت کامل، ارتباط با والدین          |

استفاده از تجهیزات ساده و در دسترس، خلاقیت در ساخت  
تجهیزات  
کمبود تجهیزات

## پیوست ها و واژه نامه

### پیوست ۱: واژه نامه ی تخصصی

| تعریف مختصر                                                             | واژه ی انگلیسی                       | واژه ی فارسی  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|
| وضعیتی که کودک از نظر جسمانی و عصبی برای یادگیری یک مهارت خاص آماده است | Motor Readiness                      | آمادگی حرکتی  |
| رویکردی که فعالیت ها را متناسب با سطح رشد کودک طراحی می کند             | Developmentally Appropriate Practice | تناسب رشدی    |
| تغییرات پیش رونده در رفتار حرکتی در طول عمر                             | Motor Development                    | تکامل حرکتی   |
| مهارت های پایه ای که پایه ی یادگیری مهارت های پیچیده تر هستند           | Fundamental Movements                | حرکات بنیادین |
| مهارت های شامل عضلات بزرگ بدن                                           | Gross Motor Skills                   | حرکات درشت    |
| مهارت های شامل عضلات کوچک (دست ها و انگشتان)                            | Fine Motor Skills                    | حرکات ظریف    |
| افزایش اندازه ی بدن                                                     | Growth                               | رشد           |

| واژه ی فارسی           | واژه ی انگلیسی        | تعریف مختصر                                                     |
|------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| مهارت های<br>جابه جایی | Locomotor Skills      | مهارت هایی که بدن را از نقطه ای به<br>نقطه ی دیگر منتقل می کنند |
| مهارت های<br>کنترل شیء | Object Control Skills | مهارت هایی که شامل دستکاری اشیاء<br>هستند                       |
| مهارت های<br>تعادلی    | Stability Skills      | مهارت هایی برای حفظ تعادل                                       |

## پیوست ۲: نمونه ی فرم ارزیابی مهارت های بنیادین

فرم ارزیابی مهارت های حرکتی بنیادین

نام کودک ..... سن : ..... تاریخ : .....

ارزیاب : .....

| مهارت       | (۱) ابتدایی              | (۲) در حال توسعه         | (۳) ماهرانه              | توضیحات |
|-------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------|
| دویدن       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| پریدن عمودی | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| پرش طول     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| لی لی کردن  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| پرتاب       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| گرفتن       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |
| ضربه زدن    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |

| توضیحات | (۳) ماهرانه              | (۲) در حال توسعه         | (۱) ابتدایی              | مهارت       |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
|         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | تعادل ایستا |

نقاط قوت:

.....

نقاط قابل بهبود:

.....

توصیه‌ها:

.....

### پیوست ۳: بازی‌های حرکتی پیشنهادی بر اساس گروه سنی

| گروه سنی | بازی‌های پیشنهادی                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| ۲-۳ سال  | قایم‌موشک ساده، گرفتن بادکنک، مسابقه‌ی چهارپا                   |
| ۴-۵ سال  | مسابقه‌ی قورباغه‌ها، لی‌لی کردن، بازی با حلقه‌ها، گرفتن دستمال  |
| ۶-۷ سال  | والیبال با بادکنک، هدف‌گیری با توپ، طناب‌بازی، مسابقه‌ی تعادل   |
| ۸-۱۰ سال | فوتبال ساده، بسکتبال با حلقه‌های پایین، طناب‌زنی، بازی‌های تیمی |

### پیوست ۴: منابع پیشنهادی برای مطالعه‌ی بیشتر

منابع فارسی:

۱. گالاهو، دیوید ال و همکاران (۱۴۰۰). (برک رشد حرکتی: نوزادان، کودکان، نوجوانان، بزرگسالان). ترجمه‌ی دکتر داریوش خواجه‌ی و همکاران. انتشارات حتمی.
۲. سعیدی، عباس و همکاران (۱۳۹۸). (رشد و تکامل حرکتی). انتشارات دانشگاه تهران.
۳. هالف، گریگوری و همکاران (۱۴۰۱). (اصول تمرینات مقاومتی برای کودکان و نوجوانان). ترجمه‌ی دکتر حمید رجبی. انتشارات سمت.

#### منابع انگلیسی:

- ۱ . Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill .
- ۲ . Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.
- ۳ . Pickup, I., & Price, L. (2007). *Teaching Physical Education in the Primary School: A Developmental Approach*. Continuum International Publishing Group .
- ۴ . Arnheim, D. D., & Pestolesi, R. A. (1973). *Developing Motor Behavior in Children: A Balanced Approach to Elementary Physical Education*. Mosby .

---

پایان جزوه‌ی آموزش جامع ورزش کودکان

آقای محمد عسکری

مرداد ۱۴۰۵