

# به نام خدا

**موضوع: رشد و عملکرد حرکتی**

**استاد مربوطه: منصوره مکریان**

**تهیه کننده: ملیکا کریمی\_سعیده رمضانپور**

**بالغ شدن:** شامل سه فرایند به هم پیوسته است که عبارتند از  
نمو، بالیدگی، رشد

نمو: به معنی افزایش در اندازه اندام های بدن .

**بالیدگی:** به رشد بیولوژیکی اندام های بدن و تغییر در سیستم بدن  
تلقی می شود، در این مرحله تمام بافت های بدن و سازوکارهای جسمی بالغ  
میشوند.

**رشد:** به معنی یادگیری رفتارهای مورد انتظار جامعه

# بالیدگی

مطالعات در زمینه بلوغ بیولوژیکی بر اساس سه شاخص عمده:

✓ سن اسکلتی

✓ ویژگی های ثانویه جنسی، مانند موهای شرمگاهی و تناسلی و.....

✓ سن حداکثر نمو قد

به طور معمول سه روش برای ارزیابی سن اسکلتی استفاده میشود.

# معیارها در تشخیص سن بلوغ به ۵ دسته تقسیم میشوند

- ارزیاب در زمان مشاهده، مرحله را تشخیص میدهد اما در مشاهده مشخص نمیکند که چه زمانی کودک به مرحله بلوغ وارد میشود یا چه مدت باقی می ماند.
- اگرچه تغییرات دستگاه تناسلی برای هر دو گروه (دختران و پسران) به هم وابسته اند اما مراحل آن یکسان نیست.
- گذر از یک مرحله به مرحله دیگر و زمانبندی این گذرها مشکل است.
- سرعت انتقال بین مراحل از پیشین به پسین در میان افراد متغیر است.
- ممکن است کودکان در یک مرحله یکسان دارای وضعیت رشد کاملاً متفاوتی از لحاظ رفتاری با یک دیگر باشند.

# تکامل حرکتی

▶ تکامل کودکان در طول دوران قبل از مدرسه تا دوران میان کودکی شکل میگیرد. که در واقع این ها اساس سایر مهارت های ورزشی، تخصص و ترکیبی هستند

▶ الگوهای حرکتی به با عنوان های (متحرک و غیرمتحرک) \_ (جابه جایی و غیرجابه جایی) \_ (پرتابی و دریافت کردن) نامیده شدند.

نوجوانان از نظر وضعیت بلوغ به سه گروه تقسیم میشوند:

- افراد دیر بالیده (دیرتر از سن تقویمی)
- بلوغ سروقت (مطابق سن تقویمی)
- افراد زود بالیده (زودتر از سن تقویمی)

در هر دو گروه دختران و پسران ۳ مورد بالا وجود دارد اما در دختران تفاوت بین سه گروه متفاوت است.

# بلوغ زیستی

روند رشد بدن در قسمتی از فرایند به بلوغ بیولوژیکی وابسته است.

سن اسکلتی بدن تنها شاخص بلوغ است که میتواند در دوران کودکی و بلوغ مورد استفاده قرار گیرد.

# چگونه میتوان عملکرد ورزشکاران زن و مرد رشته را با هم مقایسه کرد؟؟

مطالعات مربوط به ورزشکاران جوان اغلب شامل سنجش:

- توان (پرش عمودی...)
- سرعت (دوهای کوتاه)،
- انعطاف پذیری (عمدتا نشستن و رساندن دست ها)،
- قدرت و استقامت عضلات شکم (دراز و نشست)،
- چابکی (دوی ۴در ۹)
- و قدرت ایستا (گرفتن) است.



تفاوت جنسی بین ورزشکاران یک رشته ورزشی نتایج جالبی را ارائه نمود.

دربین دوندگان استقامتی و جوان ۱۰ تا ۱۶ ساله، مردان در آزمون آویزان شدن با دست های خمیده و درازونشست خوب، اما زنان در انعطاف پذیری بهتر بودند.

تفاوت جنسی ورزشکاران ۱۰ تا ۱۳ ساله در دوی چابکی، پرش طول، پرش عمودی قابل چشم پوشی بود.

**عملکرد زنان با گذشت سن تغییر چندانی نداشت، اما در مردان تا اواخر نوجوانی بهبود داشت.**

# تغییرات مرتبط با بلوغ در ورزشکاران

همانند اثربخشی بر کل افراد، عوامل دیگری نیز اجرای ورزشکاران را تحت تاثیر قرار میدهد.

- تفاوت های فردی در زمان بندی سرعت بلوغ،
- کنترل عصبی و مهارت های ادراکی\_شناختی نوجوانی،
- تفاوت های فردی موجود در پاسخ دهی به آموزش ها و تمرین،
- تعاملات مربی\_ورزشکار منابع بالقوه تغییرات، به ویژه در مهارت های تخصصی ورزشی هستند که مطالعات باید عواملی فراتر از رشد و بلوغ را دربرگیرد تا ویژگی های ادراکی، شناختی و رفتاری ورزشکاران جوان مورد توجه واقع شود.