

کنترل حرکتی

در اعمال

روزمره

تیموتی دونالد. لی

ترجمان:

دکتر حمید صالحی

دانشیار دانشگاه اصفهان

دکتر جلیل مرادی

استادیار دانشگاه اراک

دانشگاه اصفهان

۱۳۹۶

سرشناسه : لی، تیموتی دونالد، ۱۹۵۵ - م. Lee, Timothy Donald
 عنوان و نام پدیدآورندگان : کنترل حرکتی در اعمال روزمره/ تیموتی دونالد. لی؛ مترجمان: حمید صالحی، جلیل مرادی
 مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری : ۳۳۳ص: مصور
 فروست : انتشارات دانشگاه اصفهان؛ ۶۷۵
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۰-۱۴۰-۳
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Motor Control in Everyday Actions, c2011.
 موضوع : کنترل و یادگیری حرکتی
 موضوع : Motor Control and Learning
 موضوع : ادراک و عمل
 موضوع : Perception and Action
 شناسه افزوده : صالحی، حمید، ۱۳۵۲-
 شناسه افزوده : مرادی، جلیل، ۱۳۶۱-
 شناسه افزوده : انتشارات دانشگاه اصفهان.
 شناسه افزوده : University of Isfahan Press
 رده بندی کنگره : BF۲۹۵/۱۳۹۱۳۹
 رده بندی دیویی : ۳/۱۵۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۴/۳۸۵۲۰



انتشارات دانشگاه اصفهان

عنوان کتاب: کنترل حرکتی در اعمال روزمره
 ترجمه: دکتر حمید صالحی، دکتر جلیل مرادی
 ناشر: دانشگاه اصفهان
 نوبت چاپ: چاپ اول - تابستان ۱۳۹۶
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 چاپ و صحافی: چاپخانه دانشگاه اصفهان
 قیمت: ۱۴۵,۰۰۰ ریال
 کلیه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است

مراکز فروش کتاب:

اصفهان: میدان آزادی - خیابان دانشگاه - فروشگاه کتاب دانشگاه اصفهان

تلفن: ۳۷۹۳۲۱۷۷ - ۰۳۱ پُست الکترونیکی: press@ui.ac.ir

تهران: میدان انقلاب - خیابان شهید لباقی نژاد - بین ۱۲ فروردین و اردیبهشت - پلاک ۲۳۸.

مؤسسه کتابیران، مرکز پخش کتاب‌های دانشگاهی - تلفن: ۶۶۴۹۴۴۰۹ - ۶۶۴۱۱۱۷۳ - ۰۲۱

فهرست

بخش اول:

۱ روایت‌هایی درباره خطاهای ادراک و عمل

۵ فصل ۱: خطاهای ادراکی

۷ تبه آهن ربا

نظای ادراک بینایی چگونه ادراک را غیرواقعی جلوه داده و عمل را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

۱۳ بازار روز

خطای رنگتی و گوش‌به‌زنگی در تصادف‌های ناشی از شتاب ناخواسته چه نقشی دارند؟

۱۹ خواربارفروشی

رفتارهای کلیشه‌ای چگونه تعامل ما با محیط ساخته دست بشر را شکل می‌دهند؟

۲۳ هل بدهیم یا بکشیم؟

طراحی محصولات چقدر روی انجام اعمال خاص اثر می‌گذارد؟

۳۱ فصل ۲: خطاهای تصمیم‌گیری

۳۳ شلیک به نیروهای خودی

خطاهای تصمیم‌گیری چه نقشی در مرگ پاتریک سلب داشت؟

۳۷ شگرد سرزنش‌های جان مکانرو

آیا ناسزاگویی‌های جان مکانرو روی تصمیمات داوران خط برنگ بود؟

۴۷ انسداد تحت فشار

چه تغییراتی در پردازش اطلاعات موجب می‌شود ورزشکارهایی مثل جان وندی‌ولد تحت فشار ناکام بمانند؟

۵۵ بچرخ به راست، به سمت گوریل بعدی

کوری ناشی از بی‌توجهی چیست و در تصادفات رانندگی چه نقشی بازی می‌کند؟

۶۱ فصل ۳: خطاهای عمل

۶۳ ماشین حساب

چگونه می‌توان محصولات را بر اساس قانون فیتز طراحی کرد؟

۷۱ پذیرش پات حریف در گلف.....

آیا از قانون اشمیت می‌توان برای پیش‌بینی دقت ضربات گلف استفاده کرد؟

۷۷ جای ریختن.....

سرعت پردازش اطلاعات چگونه باعث بوجود آمدن مبادلهٔ سرعت-دقت می‌شود؟

۸۳ تیق.....

تیق‌های گفتاری (اسپونریزیم) نشانگر چه چیزی در کنترل حرکتی است؟

بخش دوم

۸۷ ماجراهای ریون به ادراک و عمل.....

۸۹ فصل ۴: بازی با اعداد.....

۹۱ نظرسنجی.....

در تصفاه کسرال حرکتی منظور از گرایش مرکزی، تغییرپذیری (پراکندگی) و مدار، آماری چیست؟

۹۷ شکستن هیزم و ضربات ناخوشگوار گلف.....

خطای ثابت، خطای مسیر، و خطای مطلق چه نقشی در فهم بهتر کنترل حرکتی بازی می‌کنند؟

۱۰۱ خوش‌دستی.....

آیا علم آمار از وجود افراد خوش‌شانس در ورزش حمایت می‌کند؟

۱۰۷ فصل ۵: ادراک در عمل.....

۱۰۹ چراغ قرمز، چراغ سبز.....

چه عواملی بر زمان واکنش و اندازه‌گیری آن تأثیر گذارند؟

۱۱۷ پیش‌دستی کردن.....

چگونه می‌توان بین واکنش و پیش‌بینی تمایز قائل شد؟

۱۲۳ ترمزهای ضد قفل.....

پیچیدگی یک برنامهٔ حرکتی چگونه بر زمان واکنش اثر می‌گذارد؟

۱۲۷ مهار پناالتی در فوتبال و ضربات بیس‌بال.....

ورزشکاران چگونه از پیش‌بینی زمانی و فضایی استفاده می‌کنند؟

۱۳۳ بازی کرایز و بت‌های سنگین.....

خطاهای ادراکی چه نقشی در عملکردهای ورزشی بازی می‌کنند؟

فصل ۶: توجه ۱۳۹

قورباغه و هزارپا ۱۴۱

برای بهبود اجرا، کانون توجه درونی بهتر است یا بیرونی؟

روتین پیش از پرتاب ۱۴۷

چرا داشتن یک برنامه آمادگی ذهنی همیشگی برای عملکرد مفید است؟

آبگوشت ۱۵۳

محدودیت‌های ظرفیت توجه کدامند؟

فریب ۱۵۹

رۀ بی‌پاسخی روان‌شناختی در ورزش چه نقشی دارد؟

فصل ۷: بتن حرکتی ۱۶۵

وبسایت‌ها برای رفتن مضحک ۱۶۷

بداندننی چگونه به ما در حل مشکلات حرکتی کمک می‌کند؟

هدایت سنک در ۱۷۳

در کدام ۶ مهارت‌های ورزشی از سیستم‌های کنترل حرکتی حلقه باز و بسته استفاده می‌شود؟

جیمز "کول پایا" بل ۱۷۹

هنگامی که بینایی تداوم ندارد، با چه تصویری چگونه تکالیف حرکتی را هدایت می‌کند؟

پیاده‌روهای متحرک و جام‌های مخصوص نوش ۱۸۵

اثر حالت راحت پایانی چه تأثیری بر طرح حرکت می‌گذارد؟

قلقلک ۱۸۹

در هنگام کنترل حرکت، فرمان‌های حرکتی چه تأثیراتی بر پیرخوراندهای حسی می‌گذارند؟

نقطه بدون بازگشت ۱۹۵

آیا لحظه‌ای وجود دارد که پس از آن نتوان برنامه حرکتی آغاز شده را متوقف کرد؟

کنترل حرکتی قانونی ۲۰۳

برنامه حرکتی تعمیم‌یافته چیست، و دینامیک تایپ کردن چه چیزهایی را در مورد برنامه‌های حرکتی تعمیم‌یافته آشکار می‌کند؟

سرگرمی‌های مهمانی ۲۰۹

سیستم عصبی چگونه از پیوندهای عملکردی برای هماهنگ کردن حرکات استفاده می‌کند؟

۲۱۷..... ناپدید شدن عمل

چه چیز باعث می‌شود برخی از الگوهای هماهنگی خودکارتر از بقیه باشند؟

بخش سوم:

۲۲۱..... روایت‌هایی پیرامون یادگیری مهارت‌های حرکتی

۲۲۲..... فصل ۸: سنجش یادگیری حرکتی

۲۲۵..... چگونه به «تالار کارنگی» می‌رسید؟

بهترین روش سنجش پیشرفت در یادگیری حرکتی چیست؟

۲۳۱..... سبب

آیا می‌توان یک توانایی حرکتی عمومی تعریف و آن را اندازه‌گیری کرد؟

۲۳۷..... یادگیری پیروز: ر شکست

چرا سمان بین یادگیری و اجرا مهم است؟

۲۴۲..... تمرین صفر - م عمو

اثر واقعی روش تمرین بی‌فایده چیست؟

۲۴۷..... فصل ۹: سازماندهی تمرین

۲۴۹..... ولی من که در زمین تمرین معرکه به دریا

تکرار یک عمل چگونه بر اجرا یادگیری اثر می‌گذارد؟

۲۵۷..... مربی به عنوان یک لغت‌نامه

پس خوراند افزوده چه نقشی در یادگیری حرکتی بازی می‌کند؟

۲۶۲..... باور کوچک بازیکنان گلف

وقتی از وسایل کمکی مکانیکی در تمرین استفاده می‌کنیم، چه مؤلفه‌هایی از

یادگیری حرکتی نادیده گرفته می‌شوند؟

۲۶۹..... فصل ۱۰: پیشرفت مهارت

۲۷۱..... مثل بهنام کات دار بزن

در یادگیری یک مهارت بهترین مدل برای مشاهده کدام است؟

۲۷۷..... روغن‌های مار ورزشی

آیا برنامه‌های تمرین بینایی می‌تواند اجرای ورزشی را ارتقاء دهد؟

۲۸۲..... صفحه دکمه‌ها

حافظه‌های آشکار و پنهان چگونه بر اجرای ماهرانه اثر می‌گذارند؟

۲۸۷..... وین گرتسکی

ادراک ماهرانه چه نقشی در عملکرد ورزشی بازی می‌کند؟

فصل ۱۱: حفظ مهارت ۲۹۱

۲۹۲ دو شوت از پشت خط پرتاب آزاد.....

افت گرم بودن (آمادگی) چه اثری روی عملکردهای تکراری می‌گذارد؟

۲۹۷ مثل دوچرخه‌سواری.....

- مهارت‌های حرکتی چگونه در حافظه ذخیره می‌شوند؟

۳۰۳ اچ. ام.....

نوعی از بیماری فراموشی که هنری گوستاو ملیزون به آن مبتلا بود چه چیزی

را در مورد حافظه و مهارت‌های حرکتی آشکار می‌کند؟

۳۰۷ نمایه نویسنده.....

www.ketab.ir

پیشگفتار مترجمان

اثر حاضر ترجمه کتاب کنترل حرکتی در اعمال روزمره، نوشته پروفیسور تیموتی. دونالد. لی، یکی از استادان و پژوهشگران مشهور رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش رفتار حرکتی است. در سال‌های اخیر به همت استادان محترم، کتاب‌های معتبر حوزه کنترل و یادگیری حرکتی به زبان فارسی برگردان شده است. در اغلب این آثار ارزنده، مفاهیم و اصول کنترل و یادگیری حرکات به خوبی بیان شده است. ترجمه این اثر نیز با همین هدف انجام شده است. کتاب پیش‌روی شما در نوع خود با توجه به پرداختن به مفاهیم مربوط به اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی کم‌نظیر است. ویژگی منحصر بفرد اثر حاضر آن است که نویسنده در قالب ۴۷ روایت، با پرداختن به وقایع و تجربیات که ممکن است هر شخص در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه شود، ذهن را آماده تعمق پیرامون علل احتمالی این وقایع کرده است، و در ادامه مفاهیم و اصول مرتبط با ادراک، توجه، و عمل، همچنین اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی را به زبانی بسیار ساده و قابل فهم تبیین کرده است.

از اساتید گرانمایه جناب آقای اکرم مهدی‌نمازی‌زاده و جناب آقای دکتر حسن خلجی که زحمت داوری این اثر را کشیدند و ما را راهنمایی ارزنده و مفید خود به‌رمند کردند تشکر و سپاس فراوان می‌نماییم. در تهیه کتاب حاضر پس از هماهنگی‌های مکرر و فرزندانمان هستیم که فرصت‌هایی که باید به آنها اختصاص داده می‌شد صرفاً به این اثر شد. برخورد لازم می‌دانیم تا تشکر و قدردانی ویژه خود را به ایشان تقدیم کنیم.

بدون تردید ترجمه حاضر نواقص و کاستی‌هایی دارد که به‌دوام با یاری خوانندگان، دانشجویان، و همکاران فرهیخته و گرامی، آن‌ها را در چاپ‌های بعدی رفع نماییم. خوشحال می‌شویم در جریان بازخوردها و نظرات شما گرامیان باشیم.

پست الکترونیکی مترجم اصلی اثر: Salehi@zoho.com

حمید صالحی - جلیل مرادی

شهریور ۱۳۹۶