

## هدف تکامل جسمانی

### هدف تکامل جسمانی

ساختن توان بدنی فرد یا physical power از طریق برنامه های تمرینی که موجب توسعه و تکامل سیستم های ارگانیکی مختلف بدن می شود .

فعالیت های نظیر پریدن ، بالا رفتن ، دویدن ، راه رفتن ، پرتاب کردن ، آویزان شدن ، حمل کردن یا جابجایی و مواردی از این بحث همگی درکارایی این سیستم ها موثر است.  
عناصر آمادگی جسمانی که مرتبط با بحث تندرستی فرد هم هست عبارتند از:

- ۱-استقامت قلبی -عروقی
- ۲-استقامت ونیروی عضلانی
- ۳-انعطاف پذیری
- ۴-ترکیب بدنی فرد

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## هدف تکامل عصبی -عضلانی

### هدف تکامل عصبی -عضلانی

با بهبود آگاهی از بدن وانجام حرکت جسمانی مفید با هزینه انرژی کمتر وتوام با مهارت وجذابیت وارائه آن حرکت همراه است.

رفتار حرکتی موثر موجب پرورش حس حرکتی وتوسعه حرکت می شود به عبارت دیگر فرد قادر است واز طریق فعالیتهای جسمانی دربعد تکامل عصبی و عضلانی اش کنترل صحیح مهارت را هم از خودش نشان دهد .

وظیفه و عملکرد حرکت جسمانی که می تواند موثر باشد وتوام با مهارت های عصبی عضلانی هم باشد دریک کلام آفرینش قابلیت اجرای ماهرانه در فرد است.

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## هدف تکامل شناختی

### هدف تکاملی شناختی

ساختن چهارچوب یک دانش و قابلیت تفکر در خصوص این دانش است.  
برای یادگیری ما نیاز به قوه تفکر و مکانیم هوشی داریم .  
صرف تکامل عصبی -عضلانی یا صرف تکامل جسمانی کفایت نمی کند .  
فراگیری باید از طریق تجربه به دانش منجر شود.  
چرا؟ برای اینکه فرد بتواند از مهارت های خودش بهتر استفاده کند برای اینکه انگیزه رقابت وجود دارد  
در رقابت فرد به دنبال پیروزی است.  
مربی نباید تمام مسئولیت ها را خودش برعهده بگیرد بلکه باید این فرصت را به فرد بدهد ، فرصت تفکر را  
بدهد ، فرصت انتخاب را هم بدهد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## هدف تکامل عاطفی

### هدف تکامل عاطفی

(هدف تکامل احساسی) و این نشأت از این میگیرد که انسان موجودی چند بعدی است بعد احساسی ، بعد روانی، بعد جسمانی، بعد اجتماعی ، بعد اخلاقی  
تکامل عاطفی  
رشد احساسی ، عاطفی واجتماعی را در برمی گیرد .  
باتسهیل سازگاریهای شخصی یا شخصیتی وگروهی فرد و تطابق پذیری فرد با اجتماع اش به  
عنوان عضوی از آن اجتماع بسیار ارتباط نزدیکی دارد.  
فعالیت های ورزشی این زمینه را فراهم می کند که فرد رشد احساسی و عاطفی اش را به عنوان  
یک عامل از نظر دور نداشته باشد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## مقدمه آمادگی جسمانی

آیا در اهداف چهارگانه تربیت بدنی ورزش که از آن نام بردیم آیا اولییتی هم وجود دارد؟ یا اینکه همه در عرض همدیگر قرار دارند؟  
آمادگی جسمانی یک رکن اساسی است.  
بحث تکامل جسمانی را به عنوان اولویت اول مطرح می کنند و به عنوان مهمترین هدف.  
تربیت بدنی در نهایت خودش ، هر هدفی را که داشته باشد هدف جسمانی هدف اولیه اش است و اهداف دیگر در کنار آن معنا پیدا می کند.  
متخصصین معتقد هستند که افراد تربیت یافته از بعد جسمانی مهارت کافی برای انجام فعالیت های حرکتی متنوع از خودشان نشان می دهند .  
مدت مناسب می باشند که این تارهای عضلانی به سرعت منقبض می شوند و توانایی بسیار زیادی برای تولید ATP از طریق دستگاه اسید لاکتیک و دستگاه فسفاژن را دارند و به همین دلیل است که گاهی این تارهای عضلانی را تارهای تند انقباض گلیکولیتیکی نیز می نامند و توانایی موازی آنها (در کاربرد اکسیژن) کم می باشد ولی تارهای عضلانی کند انقباض که به آنها تارهای ماهیچه ای اکسید اسیدی می گویند این گونه تارها برای فعالیت های ورزشی طولانی مدت و استقامتی بسیار مناسب می باشند.

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

## آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی را کیفیتی متشکل از اجرایی متعدد می دانند که هر جزء آن برای حفظ و توسعه نیازمند اقدامات خاصی است.  
عناصر آمادگی جسمانی را در دو طبقه اصلی تقسیم می کنند:  
۱-عناصر مرتبط با تندرستی  
دودسته طبقه بندی را مطرح می کنند :  
۱-آمادگی تندرستی  
۲-آمادگی اجرای حرکتی  
- بر توسعه کیفیتهای بهبود دهنده اجرای فعالیت های ورزشی یا جسمانی تاکید میشود.  
- بر مقوله زندگی بهتر تاکید می شود.  
عناصر آمادگی جسمانی که مرتبط با تندرستی است عبارتند از :  
۱-ترکیب بدن ۲-استقامت قلبی-عروقی ۳-انعطاف پذیری ۴-استقامت عضلانی ۵-قدرت عضلانی  
عناصر آمادگی جسمانی که مرتبط با اجرای حرکت است عبارتند از :  
۱-شتاب ۲-تعادل ۳-هماهنگی ۴-توان ۵-زمان عکس العمل یا Reaction time ۶-سرعت

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد