



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM



دانشگاه پیام نور

بسم الله الرحمن الرحيم



رشد و تکامل حرکتی

(تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نام منبع: رشد و تکامل حرکتی

نام مولف : دکتر حسن خلجی

تعداد واحد: ۲ واحد

دکتر محمد رضا اسد



رشد و تکامل حرکتی

دانشگاه پیام نور

فصل اول

کلیات رشد و تکامل حرکتی

time management

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



➤ هدفهای رفتاری

- مفاهیم رشد ، نمو و بالیدگی و رشد و تکامل حرکتی را تعریف کنید .
- سه نفر از پیشگامان رشد را نام ببرید .
- اصطلاحات حرکت ، الگوی حرکتی ، شکل و عملکرد مهارت حرکتی پایه ، الگوی حرکتی پیشرفته و مهارت ورزشی را توضیح دهید .
- تفاوت الگوهای حرکتی پیشرفته و الگوی حرکتی تکاملی را بازگو کنید .
- عوامل مهمی را که در رشد و تکامل حرکتی توضیح دهید .
- روشهای مطالعه در پژوهشهای رشد و حرکتی را نام ببرید و توضیح دهید .
- دیدگاههای نظری در رشد حرکتی را توضیح دهید .
- رابطه علم بیومکانیک را با حرکات انسانی شرح دهید .
- شیوه های مختلف ارزیابی حرکت اساسی را توضیح دهید .



➤ روند تکامل حرکات در انسان

■ تعاریف

الف) رشد: دلالت بر فرآیند تغییری می‌کند که دائمی است و به ظرفیت عملی سازماندار و خاصی منجر می‌شود یعنی حالتی که فرد می‌تواند به طور کامل نقش مورد نظر را انجام دهد. تغییرات در رشد می‌تواند کمی و کیفی باشد.

ب) نمو: نمو افزایش کمی در اندازه است. منظور از نمو افزایش توده یا اندازه جسم از طریق زیاد شدن واحدهای کامل زیستی است.



(ج) بالیدگی: پیشرفت کیفی در ساختارهای زیستی است و امکان دارد به یاخته، اندام یا پیشرفت یک سیستم در ترکیب بیوشیمیایی آن مربوط شود تا فقط به اندازه آن. بالیدگی عموماً از پیشرفت در راستای بالیدگی جسمی ناشی می‌شود که در واقع حالت بهینه یکپارچه شدن سیستم‌های مختلف بدن یک فرد و توانایی برای تولید مثل است.

(د) رشد و تکامل حرکتی: فرایند متوالی و مداوم تغییر رفتار حرکتی در طول حیات که به پیشرفت‌های فردی از حرکات ساده، غیر نظامدار، و حرکات غیر ماهرانه تا پیشرفت مهارت‌های حرکتی پیچیده و سازماندار عالی و بالاخره به مهارت‌هایی که با کهنسالی همراه‌اند مربوط است.



۳- جهات رشد

جهات رشد	نتیجه
(۱) سری - پایی	قسمت‌هایی که به سر نزدیک‌تر اند در رشد ساختمانی و حرکتی بر اجزای پایین‌تر پیشی دارند
(۲) مرکزی - پیرامونی	رشد و نمو از تنه به اطراف متوجه است. بازوی کودک پیش از کف دست او ارادی می‌شود
(۳) عمومی - اختصاصی	کودک در مقابل محرک‌ها ابتدا با تمام بدن واکنش نشان می‌دهد سپس به تدریج به محرک‌ها به طور اختصاصی پاسخ می‌دهد

دکتر محمد رضا اسد عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور



❖ ۴- تعاریف

(الف) حرکت : عمل و تغییر، حرکت تغییر در وضع بدن است.

(ب) الگوی حرکتی : زنجیره‌ای از حرکات است که با توالی فضایی – زمانی خاصی انجام می‌شود. و به عناصر مشترکی دلالت دارد که در مهارت‌های زیادی با سطحی مشابه ارائه می‌شوند.

(ج) شکل : راهی برای انجام دادن، روش کار و طرح عملکرد است.



(د) عملکرد : نتیجه حرکت، عملکرد برای وقوع عمل و نتیجه آن به کار می‌رود.

(و) مهارت حرکتی پایه: یک نوع فعالیت حرکتی عمومی است که هدفی مشترک دارد و پایه‌ای است برای فعالیت‌های حرکتی عالی و پیشرفته

(ن) الگوی حرکتی پیشرفته: مهارتی اساسی است مرکب از عناصری مشترک که به وسیله بازیکنی ماهر اجرا می‌شود.

(و) الگوی حرکتی تکاملی: نوعی الگوی حرکتی است که در عملکرد مهارت اساسی به کار می‌رود و با کمی مهارت آشکار می‌شود. اما به صورت الگوی پیشرفته انجام نمی‌شود.

(هـ) مهارت ورزشی : به صورت پیشرفته و پالایش یافته مهارت اساسی است که به روش خاصی در ورزش معینی به کار می‌رود.