

# راهنمای همراه برای اندازه‌گیری و ارزیابی در علوم حرکتی

نویسنده: دیوید تامپاک

مترجمان:

دکتر مهرداد عنبریان

عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا

حامد اسماعیلی

شخص دکتری دانشگاه بوعلی سینا

پروفسور حاجیلو

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه بوعلی سینا

محسن احمدی فروزجاه

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه بوعلی سینا

مرکز نشر دانشگاه

۱۳۹۲

|                                                                                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|
| تامچاک، دیوید                                                                   | GV     |
| راهنمایی همراه برای اندازه گیری و ارزیابی در علوم حرکتی / ترجمه: مهرداد عنبریان | ۴۳۶    |
| .... [و همکاران]                                                                | ۲۵۲ ت/ |
| همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی سینا، ۱۳۹۲.                                       | ۱۳۹۲   |
| ۳۵۰ ص.: مصور                                                                    |        |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۸-۱۲۷-۳                                                         |        |
| ۱. آمادگی جسمانی - تست ۲. کیتزیولوژی الف. عنوان. ب. عنبریان، مهرداد، مترجم      |        |
| ۶۱۳/۷                                                                           |        |

|                                                                     |                  |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| راهنمایی همراه برای اندازه گیری و ارزیابی در علوم حرکتی             | عنوان:           |
| دیوید تامچاک                                                        | مؤلف:            |
| متر مهرداد عنبریان، حامد اسماعیلی، بهروز حاجیلو، محسن ادبی فیروزجاه | مترجمان:         |
| دکتر قدرت اله باقری راغب، دکتر یوسف آرام                            | ویراستاران علمی: |
| هشام شاهرخی                                                         | ویراستار ادبی:   |
| انتشارات دانشگاه بوعلی سینا                                         | ناشر:            |
| مهدیه روبروی خانه معلم                                              | مدیر مرکز نشر:   |
| چاپخانه                                                             | چاپخانه:         |
| ۵۰۰ صفحه                                                            | صفحه و قطع:      |
| اول                                                                 | نوبت چاپ:        |
| ۱۰۰۰                                                                | تیراژ:           |
| ۱۴۰۰ تومان                                                          | قیمت:            |
| ۱۳۹۲                                                                | تاریخ انتشار:    |
| ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۸-۱۲۷-۳                                                   | شابک:            |
| الف/۲۹۷                                                             | شماره کتاب:      |

کلیه حقوق برای انتشارات دانشگاه بوعلی سینا محفوظ است

مراکز فروش در همدان: ۱. دانشگاه بوعلی سینا، اداره انتشارات تلفکس: ۰۸۱۱-۲۸۰۰۰۰۰۰

۲. خیابان شهید حسین فهمیده، روبروی پارک مردم، فروشگاه اداره انتشارات

۳. خیابان مهدیه روبروی خانه معلم - انتشارات دانشجو

نمایندگی فروش در تهران: ۱. موسسه کتابیران، میدان انقلاب، خیابان لیاقی نژاد غربی (بعد از چهار راه سراسری)

بعد از فروشگاه شیلان، پلاک ۲۳۷ تلفن: ۶۶۹۲۶۶۸۷-۶۶۴۳۳۴۱۶

۲. نوپردازان، میدان انقلاب، خیابان لیاقی نژاد، بین ۱۲ فروردین و اردیبهشت، پلاک ۲۰۶ تلفن: ۶۶۴۹۴۱-۶۶۴۱۱۱۷۳

پیشگفتار

نکات موجود در این مجموعه

فصل ۱

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۱  | مقدمه‌ای بر زمان بندی و مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی   |
| ۱  | ثبت زمان                                                 |
| ۵  | مجموعه آزمون‌ها                                          |
| ۶  | نمودار آمادگی و نمودار فعالیت                            |
| ۷  | آزمون‌های آمادگی YMCA جسمانی (انجمن جوانان مسیحی کانادا) |
| ۸  | آزمون‌های آمادگی جسمانی ACFT                             |
| ۸  | آزمون‌های آمادگی جسمانی مربوط به کاخ ریاست جمهوری        |
| ۹  | آزمون‌های آمادگی عملی برای سربازان بزرگسال               |
| ۱۰ | مجموعه آزمون‌های NFL (لیگ فوتبال ملی)                    |

فصل ۲

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۱۳ | ترکیب بدن                                    |
| ۱۵ | محل اندازه‌گیری چین پوستی سینه/عضله سینه‌ای  |
| ۱۵ | محل اندازه‌گیری چین پوستی تحت کتفی           |
| ۱۶ | محل اندازه‌گیری چین پوستی قسمت میانی زیر بغل |
| ۱۷ | محل اندازه‌گیری چین پوستی فوق خاصره‌ای       |
| ۱۸ | محل اندازه‌گیری چین پوستی شکم                |
| ۱۹ | محل اندازه‌گیری چین پوستی سه سر              |
| ۲۱ | محل اندازه‌گیری چین پوستی دو سر بازو         |
| ۲۲ | محل اندازه‌گیری چین پوستی ران                |
| ۲۴ | محل اندازه‌گیری چین پوستی ساق                |
| ۲۵ | شاخص توده بدن (BMI)                          |
| ۲۷ | نسبت کمر به باسن (WHR)                       |

فصل ۳

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ۳۵ | آزمون‌های انعطاف پذیری        |
| ۳۵ | آزمون خم شدن به جلو           |
| ۳۸ | آزمون اصلاح شده خم شدن به جلو |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۴۱ | آزمون خم شدن به جلوی YMCA                          |
| ۴۴ | آزمون خم شدن تنه به جلو با استفاده از دیوار        |
| ۴۶ | آزمون خم شدن به جلوی                               |
| ۴۸ | آزمون خم شدن با حفظ کمر بصورت صاف (ثابت بودن کمر)  |
| ۵۱ | آزمون اصلاح شده انعطاف پذیری با ثابت نگه داشتن کمر |
| ۵۴ | آزمون خم شدن تنه با استفاده از صندلی               |
| ۵۷ | آزمون بلند کردن تنه                                |
| ۵۹ | آزمون باز شدن تنه و گردن                           |
| ۶۲ | آزمون بلند کردن شانه                               |
| ۶۴ | آزمون بلند کردن شانه و میج                         |
| ۶۷ | آزمون خم شدن پشت                                   |

## فصل ۴

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۷۱  | آزمون‌های استقامت عضلانی                         |
| ۷۱  | آزمون پرس سینه                                   |
| ۷۴  | آزمون پرس ۲۲۵ پوند                               |
| ۷۷  | آزمون کشش بارفیکس برای استقامت                   |
| ۸۱  | آزمون کشش بارفیکس اصلاح شده برای استقامت         |
| ۸۳  | آزمون آویزان شدن از میله با آرنج خمیده           |
| ۸۶  | آزمون دیپ برای استقامت (استفاده از میله‌های صاف) |
| ۸۹  | آزمون شنای روی زمین برای استقامت (شنای پرس)      |
| ۹۲  | آزمون شنای روی زمین اصلاح شده برای استقامت       |
| ۹۴  | آزمون خم کردن آرنج                               |
| ۹۷  | آزمون دراز و نشست برای استقامت عضلانی            |
| ۱۰۲ | آزمون خم کردن شکمی برای استقامت                  |
| ۱۰۵ | آزمون استقامت ایستا با زانوی خمیده               |
| ۱۰۸ | آزمون ۳۰ ثانیه ای نشستن برخاستن از روی صندلی     |
| ۱۱۰ | آزمون استقامت عضلات باز کننده پشت                |

## فصل ۵

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۱۱۳ | آزمون ایستادن لک لک          |
| ۱۱۶ | آزمون تعادل ایستا به طول     |
| ۱۱۹ | آزمون تعادل ایستا به عرض     |
| ۱۲۲ | آزمون تعادل                  |
| ۱۲۳ | آزمون قدم زدن روی چوب موازنه |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| آزمون راه رفتن به صورت تاندم .....        | ۱۲۵ |
| آزمون زمان دار با چرخش ۳۶۰ درجه .....     | ۱۲۷ |
| آزمون اصلاح شده تعادل دینامیکی باس: ..... | ۱۲۹ |
| آزمون اصلاح شده جهش پهلویی .....          | ۱۳۳ |
| آزمون تعادلی گردش ستاره (SEBT) .....      | ۱۳۵ |
| آزمون راه رفتن به صورت تاندم .....        | ۱۳۵ |
| آزمون زمان دار با چرخش ۳۶۰ درجه .....     | ۱۳۷ |
| آزمون اصلاح شده تعادل دینامیکی باس: ..... | ۱۳۹ |
| آزمون اصلاح شده جهش پهلویی .....          | ۱۳۳ |
| آزمون ایلی گردش ستاره (SEBT) .....        | ۱۳۵ |

## فصل ۶

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| آزمون های قدرت .....                                | ۱۳۹ |
| آزمون قدرت هندی (آزمون قدرت دست یا دینامومتر) ..... | ۱۴۰ |
| آزمون یک تکرار بیشینه برای نشستن .....              | ۱۴۲ |
| آزمون یک تکرار بیشینه اسکات اسکوات .....            | ۱۴۵ |
| آزمون دراز و نشست برای قدرت .....                   | ۱۴۸ |
| آزمون مرحله ای دراز و نشست .....                    | ۱۵۱ |
| آزمون بارفیکس برای قدرت .....                       | ۱۵۵ |
| آزمون دیپ (پارالل) برای قدرت .....                  | ۱۵۹ |

## فصل ۷

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| آزمون پرش طول ایستاده .....                   | ۱۶۳ |
| آزمون سارجنت .....                            | ۱۶۶ |
| روش تخته-پره ای .....                         | ۱۷۰ |
| آزمون جهش روی یک پا .....                     | ۱۷۳ |
| آزمون سه بار جهش به صورت لی لی .....          | ۱۷۶ |
| آزمون ۵ بار پرش .....                         | ۱۷۹ |
| آزمون جهش متقاطع .....                        | ۱۸۱ |
| آزمون جهش ۶ متری با ثبت زمان .....            | ۱۸۴ |
| آزمون جهش مربع .....                          | ۱۸۶ |
| آزمون جهش به پهلو .....                       | ۱۹۰ |
| آزمون پرش و مکث .....                         | ۱۹۱ |
| آزمون پرتاب توپ مدیسن بال در حالت نشسته ..... | ۱۹۷ |
| آزمون پرتاب وزنه در حالت نشسته .....          | ۲۰۰ |

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۲۰۲ | آزمون پاس سینه با توپ مدیسن بال در حالت ایستاده |
| ۲۰۶ | آزمون پرتاب توپ مدیسن بال در حالت ایستاده       |
| ۲۰۹ | آزمون پرتاب توپ مدیسن بال از بالای سر به عقب    |

## فصل ۸

|     |                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۲۱۴ | آزمون کوپر: ۹ یا ۱۲ دقیقه آزمون دویدن یا راه رفتن                       |
| ۲۱۷ | آزمون یک مایل (۱/۶ کیلومتر) یا ۱/۵ مایل (۲/۴ کیلومتر) دویدن یا راه رفتن |
| ۲۱۹ | آزمون جاگینگ یک مایل با شدت زیر بیشینه                                  |
| ۲۲۱ | آزمون یک مایل (۱/۶ کیلومتر) پیاده روی                                   |
| ۲۲۳ | آزمون سه روی یک مایل (۱/۶ کیلومتر) راکبورت                              |
| ۲۲۵ | آزمون پیاده روی سه مایل (۴/۸ کیلومتر)                                   |
| ۲۲۶ | آزمون سه روی ۶ دقیقه‌ای                                                 |
| ۲۳۰ | آزمون ۲ دقیقه کار جا                                                    |
| ۲۳۲ | تست پله سه دقیقه‌ای YMCA                                                |
| ۲۳۳ | تست پله دانشگاه کوئین                                                   |
| ۲۳۶ | آزمون پله هاروارد                                                       |
| ۲۳۸ | تست پله هاروارد برای پسران سنین یا مایه پرستان                          |
| ۲۴۲ | آزمون پله هاروارد برای دختران سنین راه پایی پرستان و دانشگاه            |
| ۲۴۴ | آزمون پله هاروارد برای دختران و پسران سنین پرستان                       |
| ۲۴۶ | آزمون استقامتی دوی رفت و برگشت هوسیر                                    |
| ۲۴۸ | آزمون دوی (یورتمه رفتن) استقامت قلبی-عروقی هوازی و پیشروند              |
| ۲۵۱ | آزمون آمادگی چند مرحله‌ای (MFT) مستمر                                   |
| ۲۵۴ | آزمون استقامت (پیوسته) یو-یو                                            |
| ۲۵۶ | آزمون متناوب استقامت (YYIE) یو-یو                                       |
| ۲۵۹ | آزمون متناوب ریکآوری یو-یو                                              |

## فصل ۹

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۶۵ | آزمون دوی رفت و برگشت ۶۰ یارد (۵۴٫۸ متر)           |
| ۲۶۷ | آزمون دوی رفت و برگشت ۳۰۰ یارد (۲۷۴ متر)           |
| ۲۶۹ | آزمون Line Drill (بر اساس خطوط موجود زمین بسکتبال) |
| ۲۷۲ | آزمون دوی رفت و برگشت ۱۲۰ متر سه گانه              |
| ۲۷۴ | آزمون دوی رفت و برگشت ۴۰ متر با حداکثر سرعت        |
| ۲۷۶ | آزمون توانایی سرعت دوی رفت و برگشت تکراری (RSSA)   |
| ۲۷۹ | آزمون دوی سرعت ۲۲۰ یارد (۲۰۱ متر) تکراری           |
| ۲۸۱ | آزمون دوی رفت و برگشت ۵ متر (۵٫۵ یارد) چندگانه     |

## فصل ۱۰

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۲۸۵ | آزمون دویدن به سمت راست بومرنگ               |
| ۲۸۸ | آزمون راه رفتن از پهلوی                      |
| ۲۸۹ | آزمون قدم زدن از پهلوی EDGREN (اجرن)         |
| ۲۹۱ | آزمون جابجایی سمو (Semo)                     |
| ۲۹۴ | آزمون دوی رفت و برگشت ایفرد                  |
| ۲۹۶ | آزمون دویدن زیگززاگ BARROW                   |
| ۲۹۸ | آزمون تی                                     |
| ۳۰۱ | آزمون جابجایی ایلینویز                       |
| ۳۰۴ | آزمون جابجایی بالا و پشت (UAB) (Up And Back) |
| ۳۰۶ | آزمون جابجایی ۵۰-۶۰                          |
| ۳۰۸ | آزمون جابجایی پیشرفته (pro-Agility test)     |
| ۳۰۸ | آزمون دریل سه مرحله ای                       |
| ۳۱۴ | آزمون جابجایی دویدن نبراسکا (NEBRASKA)       |
| ۳۱۶ | آزمون دوی رفت و برگشت جابجایی کوه            |
| ۳۱۸ | آزمون بالاسوم (BALSOM) جابجایی فوتبالی       |
| ۳۲۱ | آزمون شش ضلعی                                |
| ۳۲۴ | آزمون برخاستن و راه رفتن در مسیر هشت فو      |

## فصل ۱۱

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۳۲۷ | آزمون دوی سرعت ۳۷ متر               |
| ۳۳۱ | آزمون ۴۵ متر کالامن                 |
| ۳۳۳ | آزمون سرعت تکراری ۳۶ متر            |
| ۳۳۵ | آزمون سرعت بانگسبو                  |
| ۳۳۸ | آزمون سرعت مثلثی ۱۰ متر SPRINT TEST |

کتاب یکی درسی متنوعی در مورد انتخاب زمان برنامه‌ریزی و تدریس برای روش ارزشیابی وجود دارد. این کتاب‌ها دربرگیرنده شامل تعداد معدودی از آزمون‌های آمادگی جسمانی هستند که در بین اطلاعات مربوط به روش‌شناسی تجزیه و تحلیل آماری پراکنده‌اند. آزمون آمادگی جسمانی که به‌طور مناسب چیدمان و نگاشته شده باشد باعث منجر به امتیاز غیر دقیق و نامناسب خواهد شد و پیامد آن نتایج غیر دقیق می‌باشد.

راهنمای همراه برای اندازه‌گیری و ارزشیابی حرکت شناختی، یک روش اندازه‌گیری ساده است و به عنوان کتاب ارزشیابی در نظر گرفته می‌شود و منبع و مرجعی علمی برای استفاده در کلاس درس و حوزه حرفه‌ای و شغلی می‌باشد. کتاب نگاشته شده برای اسپینان از کاربرد مناسب هر آزمون به بیان هدف، دامنه سنی، تناسب، تجهیزات ضروری، کاربرد، نیاز، دستورالعمل‌های چیدمان، دستورالعمل‌های امتیازبندی و چک‌لیست می‌پردازد. کتاب حاضر به جز روش‌ها و روش‌شناسی‌های تجزیه و تحلیل آماری موجود در بسیاری از متون اندازه‌گیری و ارزشیابی بسیار زیادی از انواع آزمون‌های آمادگی جسمانی و مجموعه آزمون‌ها را پوشش می‌دهد. این کتاب، یکی از کتاب‌های جامع در زمینه سنجش و اندازه‌گیری است که می‌تواند با بسیاری از رشته‌های متفاوت دانشگاهی مرتبط با سلامت تطبیق داده شود. همچنین، این کتاب برای دانشجویان رشته‌های مربیگری ورزش و تربیت بدنی، علم تمرین، حرکت‌شناسی، فیزیولوژی تمرین و قدرت و آمادگی جسمانی مفید خواهد بود. یک منبع سهل-الوصول برای متخصصان تندرستی محسوب خواهد شد. این کتاب برای افراد مبتدی و معزز است که در زمینه تندرستی کار می‌کنند و موقعیت‌ها یا وضعیت‌های کاری رشته خود را تغییر می‌دهند و مهارت‌های خود را از نو تقویت می‌کنند و یاد می‌گیرند که چگونه آزمون‌های آمادگی جسمانی را برای جوامع مختلف اجرا کنند.

این کتاب برخی از آزمون‌های آمادگی جسمانی رایج و توصیف جوامع هدف را در بردارد. دانشجویان نباید تنها به آزمون پیش‌ساخته تندرستی متکی باشند. امیدوارم دانشجویان از دانش خود



در روند سنجش و اندازه‌گیری و همچنین در مورد بدن انسان، برای ایجاد آزمون آمادگی جسمانی برای جمعیت‌های مختلفی که با آنها کار می‌کنند به شکل صحیح استفاده کنند.

همه آزمون‌های آمادگی جسمانی که در این کتاب بیان شده‌اند، آزمون‌های میدانی هستند و اجرای آن‌ها آسان و کم‌هزینه است. بیشتر این آزمون‌ها فقط به کرومومتر، یک متر نواری، فضای باز و تعدادی مخروط نیازمندند. علاوه بر آن، بسیاری از تست‌های آمادگی حتی به یک نفر کمک‌آزمونگر هم نیاز ندارند. عکس‌ها و تصاویر باکیفیت چیدمان و اداره مناسب هر آزمون را نشان می‌دهند. این عکس‌ها و تصاویر دقیق نقاط و روش‌های مهمی را که سعی در کاهش خطاهای موجود در سنجش و ارزشیابی دارند، نشان می‌دهند.

امید است از کتاب راهنمای همراه برای اندازه‌گیری و ارزشیابی در علوم حرکتی به عنوان یک منبع با ارزش در تست افزودن یک آزمون آمادگی جسمانی به مجموعه آزمون‌های خود و ایجاد یک آزمون جدید یا منبع استفاده کنید.

www.ketab.ir