



راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی
(زبان هوازی و بی‌هوازی)

مؤلفین

تکتم نعمتی

استادیار، گروه آموزش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان

علی غفاریان پناهی

دانشجو دکتری آموزش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه: نعمتی، تکتیم، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی (توان هوازی و بی‌هوازی) /

مؤلفین: تکتیم نعمتی، علی غفاریان پناهی

مشخصات نشر: مشهد، انتشارات قلم و ورزش، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۱۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۱۵-۳-۶

وضعیت فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: آمادگی جسمانی — آزمایش‌ها

موضوع: آمادگی جسمانی — اندازه‌گیری
Phisycal fitness--Measurment Phisycal fitness--Testing

موضوع: تست ورزش

موضوع: تمرین‌های ورزشی — اندازه‌گیری
Exersice test Exersice--Measurment

شماره افزوده: غفاریان پناهی، علی، ۱۳۶۳

رده‌بندی کنگره: GV ۴۳۶/ن۷۲ ۱۳۹۷

رده‌بندی یوبی: ۶۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۳۳۸۹۸



نام کتاب: راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی (توان هوازی و بی‌هوازی)

مؤلفین: تکتیم نعمتی، علی غفاریان پناهی

ناشر: انتشارات قلم و ورزش

طراح جلد: ذاکر تولایی

صفحه آرای: علی جهانگیر فیض آبادی

قطع: وزیری

تاریخ چاپ: تابستان ۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۷۱۵-۳-۶

چاپ: تابان

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست

فصل اول: آشنایی با مفاهیم

- تاریخچه آزمون‌های ورزش در جهان ۱۱
- تاریخچه آزمون‌های ورزشی در ایران ۱۲
- تعریف آمادگی جسمانی ۱۳
- تقسیم‌بندی افراد از نظر آمادگی جسمانی ۱۴
- فاکتورهای آمادگی جسمانی ۱۵
- اندازه‌گیری آمادگی جسمانی ۱۶
- تعریف آزمون‌های ورزشی ۱۶
- اندازه‌گیری ۱۷
- ارزشیابی ۱۷
- کاربرد آزمون‌های ورزشی ۱۸
- دلایل استفاده از آزمون ۱۸
- ملاک‌های انتخاب آزمون ۱۹
- مراحل اجرای آزمون ورزشی ۱۹
- تهیه نورم برای آزمون ۱۹

فصل دوم: آزمون‌های هوازی

- تاریخچه استقامت قلبی تنفسی ۲۲
- تعریف استقامت قلبی تنفسی ۲۲
- کاربرد استقامت قلبی تنفسی ۲۳
- اندازه‌گیری استقامت قلبی تنفسی ۲۳
- مقیاس بورگ ۲۵
- موارد مهم در آزمون استقامت قلبی - تنفسی ۲۷

- ۲۷.....آزمون تعداد تنفس
- ۲۸.....آزمون ضربان نبض
- ۳۰.....محاسبه ضربان قلب برای گرم کردن
- ۳۰.....محاسبه به دست آوردن ضربان قلب مجاز برای گرم کردن ورزشکار
- ۳۱.....آزمون اندازه‌گیری ضربان قلب فعالیت‌های ورزشی با رمز ۱۰ ضربه
- ۳۲.....آزمون اندازه‌گیری ضربان قلب در حال استراحت با روش ۱۵ ضربه
- ۳۲.....آزمون برگشت به حالت اولیه ضربان قلب
- ۳۳.....آزمون برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی با استفاده از درصد چربی بدن
- ۳۵.....آزمون برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی با استفاده از شاخص توده بدن
- ۳۶.....آزمون برآورد توان فیزیکی
- ۳۶.....آزمون دوچرخه ثابت
- ۳۸.....محاسبه دوچرخه ثابت در بقایه با زهار گردان
- ۳۸.....معادله فاکس
- ۳۹.....آزمون فشار زیر بیشینه بر روی دوچرخه
- ۴۱.....آزمون ۱۲ دقیقه‌ای کوپر
- ۴۳.....آزمون ۲۴۰۰ متر کوپر
- ۴۴.....آزمون ۱۶۰۰ متر
- ۴۵.....آزمون دو ۵۴۰ متر (۶۰۰ یارد) در پیست دوومیدانی
- ۴۶.....دوی ۵۴۰ متر دور زمین والیبال
- ۴۹.....آزمون دو استقامت ۲۵۰ متر
- ۴۹.....آزمون ۳۰۰ یارد (۲۷۴ متر)
- ۵۰.....آزمون گام برداری راکپورت
- ۵۱.....آزمون قلبی تنفسی کودکان
- ۵۱.....آزمون یک مایل پیاده‌روی
- ۵۲.....آزمون ۱۷۰۰ متر (ویژه زنان)
- ۵۲.....آزمون ۲۰۰۰ متر (ویژه مردان)
- ۵۳.....آزمون ۹ دقیقه دویدن یا راه رفتن

۵۳	آزمون دو ۳۲۰۰ متر (۲ مایل)
۵۴	آزمون پیاده‌روی ۴۸۰۰ متر (۳ مایل)
۵۴	آزمون استقامتی برگشت متناوب یو-یو
۵۵	آزمون چندمرحله‌ای آمادگی عمومی
۵۷	آزمون دوی رفت و برگشت ۲۰ متر شاتل ران
۵۸	آزمون توماکیدی
۵۸	آزمون رفت و برگشت هوزیر
۵۹	آزمون اندازه‌گیری زمان طی شده در پیمودن مسافت‌های معین
۶۰	آزمون بالک میدانی
۶۱	آزمون تردمیل بالک
۶۲	آزمون تردمیل بروس
۶۴	آزمون تردمیل Vo_2max
۶۵	آزمون تردمیل آستراند و رایمینگ
۶۵	آزمون نوار گردان کانینگهام-فاکتر
۶۶	آزمون پله هاروارد
۶۹	شاخص کار آبی جسمانی
۶۹	آزمون پله اسلون
۷۱	آزمون پله کوئین
۷۱	آزمون پله تکومسه
۷۲	آزمون پله یوشی ناگا
۷۳	آزمون پله YMCA
۷۵	آزمون پله کاتن
۷۶	آزمون پله جت
۷۷	آزمون پله سیلکونولفی
۷۸	آزمون پله میشیگان شرقی
۷۸	آزمون پله LSU
۷۹	آزمون پله هودکین و اسکویک

۸۰.....	آزمون پله OSU
۸۱.....	آزمون پله سه دقیقه‌ای ورزشکاران
۸۲.....	آزمون پله آستراند
۸۳.....	آزمون پله کوئین
۸۳.....	آزمون پرش جفت پا به پبلو ۱۸۰ ثانیه
۸۴.....	آزمون ارگو جامپ ۱۸۰ ثانیه
۸۵.....	آزمون بیشینه پله ناتون، بالک و نیکل
۸۶.....	آزمون رو فیت

فصل سوم: توان بی‌هوازی

۸۸.....	تعریف توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۸۸.....	کاربرد توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۸۸.....	اندازه‌گیری توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۸۹.....	آزمون وینگیت ۳۰ ثانیه
۹۰.....	آزمون راست
۹۰.....	آزمون الکنوف
۹۱.....	آزمون کانکائی
۹۲.....	آزمون ۱۲۵ یارد (۱۱۵ متر)
۹۲.....	آزمون دوی رفت و برگشت ۳۰۰ یارد
۹۳.....	آزمون دوی افت ۴۰۰ متر
۹۳.....	آزمون افت اجرا در دوهای سرعت تکراری
۹۴.....	آزمون لمس خطوط
۹۵.....	آزمون پرش جفت پا به پبلو ۳۰ یا ۶۰ ثانیه
۹۶.....	آزمون ارگو جامپ ۳۰ و ۶۰ ثانیه
۹۶.....	تعریف توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۹۷.....	کاربرد توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۹۷.....	اندازه‌گیری توان بی‌هوازی (بی‌اسیدلاکتیک)
۹۷.....	آزمون پرش عمودی (سار جنت)

- محاسبه نتایج آزمون پرش عمودی سار جنت ۹۹
- نمودار لوئیس ۹۹
- آزمون پرش عمودی با یک قدم دور خیز ۱۰۰
- آزمون پرش طولی (پرش جفت) ۱۰۱
- آزمون پرش به روی سکو ۱۰۳
- آزمون پرتاب وزنه از بالای سر ۱۰۴
- آزمون پرتاب توپ مدیسینال توی سینه روی صندلی ۱۰۶
- پرتاب توپ مدیسینال از زیر توپ ۱۰۶
- پرتاب توپ مدیسینال به صورت نشسته ۱۰۷
- آزمون مارگاریا فالامی ۱۰۸
- آزمون ارگوجامپ ۱۵ ثانیه ۱۱۰
- آزمون وین گیت ۸ ثانیه ۱۱۱

مقدمه

هدف از اندازه‌گیری آزمون‌های برای بهبود بخشیدن به فرآیند برنامه‌ریزی و در نتیجه بهبود وضعیت جسمانی، جسمانی و مهارتی افراد و در نهایت توسعه تندرستی و کسب نتایج در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی است.

خلاً اطلاعات درباره آمادگی جسمانی در میان مربیان و ورزشکاران در رشته تربیت‌بدنی بسیار زیاد است و همچنین نحوه انجام آزمون‌های ورزشی بسیار مهم است که هر مربی باید بسیار زیاد اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشد.

کتاب حاضر تلاش دارد تا ضرورت اندازه‌گیری آزمون‌های ورزشی و آشنایی با مفاهیم آمادگی جسمانی، آزمون‌های هوازی و بی‌هوازی را مورد بحث قرار دهد تا مربیان و دانشجویان بتوانند در پیشرفت و برنامه‌ریزی برای ورزشکاران خود انجام بدهند.

انتظار مؤلفین از خوانندگان محترم این است که مشکلات باقی‌مانده در کتاب که علی‌رقم تلاش بسیار از دید ما مخفی مانده را به ما یادآوری نمایند تا در چاپ بعدی این کتاب اصلاحات لحاظ گردد.