



# راه‌های آمادگی جسمانی برای کپورت ارزیابی مرتبط با سلامت برای جوانان دارای کم توانی

تالیف

جوزف پی. وینیک فرانسیس اکسس سمب

ترجمه

دکتر علی کاشی ملیحه عباس‌پور آنی دکتر محمد شریعت‌زاده جنیدی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

|                     |                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | وینیک، جوزف پی، ۱۹۳۶ - م.                                                                                                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | Winnick, Joseph P.<br>راهنمای آزمون آمادگی بدنی براکیورت/ جوزف وینیک و فرانسیس زاویر شورت ]؛ ترجمه علی کاشی، ملیحه عباسپورانی، محمد شریعت‌زاده جنیدی. |
| مشخصات نشر          | تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۸.                                                                                                        |
| مشخصات ظاهری        | ۲۵۶ص.                                                                                                                                                 |
| شابک                | 978-600-8930-20-4                                                                                                                                     |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                                                   |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Brockport physical fitness test manual : a health-related assessment for youngsters with disabilities, 2nd ed, 2014.                      |
| عنوان دیگر          | راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی: آزمون‌های مرتبط با سلامتی برای جوانان با معلولیت‌های جسمی و حرکتی، کم‌توانی ذهنی و نابینایان و کم‌بینایان.           |
| موضوع               | آمادگی جسمانی کودکان -- آزمایش‌ها -- دسته‌نامه‌ها                                                                                                     |
| موضوع               | ورزش برای کودکان -- دسته‌نامه‌ها                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | شورت، فرانسیس زاویر، ۱۹۵۰ - م. Short, Francis Xavier                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | کاشی، علی، مترجم                                                                                                                                      |
| شناسه افزوده        | عباسپورانی، ملیحه، ۱۳۶۱ - مترجم                                                                                                                       |
| شناسه افزوده        | شریعت‌زاده جنیدی، محمد، ۱۳۶۱ - مترجم                                                                                                                  |
| شناسه افزوده        | پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی                                                                                                                      |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۷ و ۱۳۸۷ RJ                                                                                                                                        |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۳/۷۰۴۲۰۲۸۷                                                                                                                                          |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۵۷۴۶۷۸                                                                                                                                               |

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

## راهنمای آزمون آمادگی بدنی براکیورت

(ویرایش دوم)

ترجمه: دکتر علی کاشی، ملیحه عباسپورانی، دکتر محمد شریعت‌زاده جنیدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۳۰-۲۰-۴

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: انتشارات پادینا چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمایر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssr.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

## پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تول یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستر مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کسب به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی برگرفته از دانش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

## فهرست

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| ۷  | ..... مقدمه شرح                                |
| ۹  | ..... پیشگفتار                                 |
|    | <b>فصل ۱</b>                                   |
| ۱۹ | ..... مقدمه ای بر آزمون مادگی جسمانی براکیورت  |
| ۲۱ | ..... ساختار آزمون                             |
| ۲۳ | ..... جمعیت‌های هدف                            |
| ۲۳ | ..... جوانان با کم توانی ذهنی                  |
| ۲۶ | ..... جوانان با اختلال بینایی                  |
| ۲۶ | ..... جوانان مبتلا به آسیب نخاعی               |
| ۲۸ | ..... جوانان مبتلا به فلج مغزی                 |
| ۲۹ | ..... جوانان با ناهنجاری مادرزادی و یا قطع عضو |
|    | <b>فصل ۲</b>                                   |
| ۳۳ | ..... چهارچوب مفهومی                           |
| ۳۳ | ..... فعالیت بدنی                              |
| ۳۴ | ..... سلامتی                                   |
| ۳۶ | ..... آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی            |
| ۳۸ | ..... نگرانی مرتبط با سلامت                    |
| ۳۹ | ..... نیم رخ مطلوب شخصی شده                    |

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۳۹ | اجزای آمادگی جسمانی                                       |
| ۴۰ | موارد آزمون اجزاء آمادگی BPFT                             |
| ۴۲ | استانداردها و حیطه‌های آمادگی برای ارزشیابی آمادگی جسمانی |
| ۴۲ | نیم رخ‌ها، موارد آزمون، استانداردها و حیطه‌های آمادگی     |
| ۴۵ | مبنایی برای استانداردها                                   |
| ۴۶ | عملکرد هوازی                                              |
| ۵۱ | ترکیب بدنی                                                |
| ۵۲ | عملکرد اسکلتی - عضلانی                                    |
| ۵۷ | منابع استانداردها و حیطه‌های آمادگی                       |

### فصل ۳

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۶۵ | استفاده از آزمون آمادگی جسمانی برای اورت |
| ۶۸ | تعدیل و تطبیق BPFT                       |
| ۷۰ | استفاده از BPFT به همراه سایر آزمون‌ها   |
| ۷۰ | توسعه برنامه آموزشی شخصی سازی شده        |

### فصل ۴

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ۷۹ | نیم رخ‌ها، راهنماهای انتخاب آزمون، استانداردها و حیطه‌های آمادگی |
| ۸۲ | استانداردها و حیطه‌های آمادگی                                    |
| ۸۳ | عملکرد اسکلتی - عضلانی                                           |
| ۸۳ | جوانان کم توان ذهنی و دارای محدودیت خفیف در آمادگی جسمانی        |
| ۸۷ | جوانان با اختلال بینایی                                          |
| ۹۰ | جوانان مبتلا به آسیب نخاعی                                       |
| ۹۴ | جوانان مبتلا به فلج مغزی                                         |
| ۹۹ | جوانان با ناهنجاری مادرزادی یا قطع عضو                           |

### فصل ۵

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| ۱۳۳ | اجرای آزمون و موارد آزمون |
|-----|---------------------------|

|     |       |                                             |
|-----|-------|---------------------------------------------|
| ۱۳۵ | ..... | دستورالعمل‌های ایمنی و اقدامات احتیاطی      |
| ۱۴۲ | ..... | آزمون حرکت هوازی هدفمند                     |
| ۱۴۷ | ..... | یک مایل دویدن / راه رفتن                    |
| ۱۵۰ | ..... | آزمون چین پوستی                             |
| ۱۵۳ | ..... | شاخص توده بدنی                              |
| ۱۵۵ | ..... | تجزیه و تحلیل مقاومت الکتریکی زیستی         |
| ۱۵۶ | ..... | پرس سینه                                    |
| ۱۵۹ | ..... | دراز و نشست                                 |
| ۱۶۱ | ..... | دراز و نشست اصلاح شده                       |
| ۱۶۲ | ..... | پرس با دمبل                                 |
| ۱۶۳ | ..... | آویزان شدن از میله بارفیکس با دست‌های باز   |
| ۱۶۵ | ..... | آویزان شدن از میله بارفیکس با دست‌های خمیده |
| ۱۶۷ | ..... | قدرت گرفتن و چنگ زدن با دست رتر             |
| ۱۶۹ | ..... | شنای روی زمین ایستا                         |
| ۱۷۱ | ..... | بارفیکس                                     |
| ۱۷۲ | ..... | بارفیکس اصلاح شده                           |
| ۱۷۴ | ..... | شنا روی زمین                                |
| ۱۷۶ | ..... | ۴۰ متر هل دادن / راه رفتن                   |
| ۱۷۸ | ..... | جلو بازو معکوس                              |
| ۱۸۰ | ..... | شنا نشسته                                   |
| ۱۸۲ | ..... | بالا کشیدن تنه                              |
| ۱۸۴ | ..... | آزمون بالا بردن ویلچر روی سطح شیب دار       |
| ۱۸۶ | ..... | آزمون اصلاح شده Apley                       |
| ۱۸۸ | ..... | خمش و رزش با حمایت کمر                      |
| ۲۰۰ | ..... | کشش شانه                                    |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| آزمون اصلاح شده توماس ..... | ۱۹۲ |
| آزمون کشش هفتمند .....      | ۱۹۴ |
| باز کردن میچ دست .....      | ۱۹۴ |
| باز کردن مفصل آرنج .....    | ۱۹۶ |
| باز کردن مفصل شانه .....    | ۱۹۶ |
| دور کردن مفصل شانه .....    | ۱۹۶ |
| چرخش خارجی مفصل شانه .....  | ۱۹۶ |
| چرخش خارجی، عدد .....       | ۱۹۷ |
| چرخش داخلی ساعد .....       | ۱۹۸ |
| باز کردن مفصل زانو .....    | ۱۹۸ |

## فصل ۶

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| آزمودن جوانان دارای کم توانی شدید .....           | ۲۰۶ |
| نمونه‌های از تحلیل تکلیف برای شنای روی زمین ..... | ۲۱۰ |

## ضمیمه A

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| جدول شاخص توده بدنی (BMI) ..... | ۲۱۲ |
|---------------------------------|-----|

## ضمیمه B

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| تجهیزات و مراحل ساخت دستگاه خمش و ریش با محافظت از کمر ..... | ۲۱۸ |
| تجهیزات و مراحل ساخت سطح شیب دار .....                       | ۲۲۰ |
| تجهیزات و مراحل ساخت پایه بارفیکس اصلاح شده ایستاده .....    | ۲۲۳ |
| ضمیمه C - نمودار تبدیل ترکیب بدنی فیتنس گرام .....           | ۲۲۵ |
| ضمیمه E - فرم آزمون آمادگی جسمانی عمومی برای پورت .....      | ۲۳۴ |
| ضمیمه F - پرسش‌های متداول .....                              | ۲۳۹ |
| ضمیمه G - نمای کلی والدین و معلم .....                       | ۲۴۲ |

## مقدمه مترجمان

توجه کامل به کودکان، نوجوانان و جوانان یک جامعه از مهم‌ترین مسائل و بهترین سرمایه‌گذاری‌ها برای آینده آن جامعه محسوب می‌شود. امروزه در تمام جوامع بشری، به افراد استثنایی به‌ویژه افراد دارای کم‌توانی توجه بیشتری می‌شود. توجه جدی به افراد کم‌توان جسمی و ذهنی متضمن سرمایه‌گذاری‌های قابل توجه از سوی دولت‌ها به‌ویژه در زمینه توان‌بخشی، تعلیم و تربیت و آموزش‌های شغلی و حرفه‌ای است.

این موضوع به خوبی مشخص شده است که تعداد قابل توجهی از مردم اطراف ما را افراد کم‌توان به خود اختصاص می‌دهند. شیوع کم‌توانی در کشورهای مختلف در بین کودکان ۵ تا ۱۵ ساله در حدود ۱۰ درصد است. گزارش سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (WHO) در سال ۲۰۰۸ تخمین می‌زند که بیش از ۲۰۰ میلیون کودک که دارای کم‌توانی در سراسر دنیا زندگی می‌کنند. برخی از منابع نیز، به نقل از انجمن روانشناسی آمریکا میزان شیوع کم‌توانی ذهنی را حدود ۲/۵ درصد از هر جمعیت دانسته‌اند. البته ۸۰ درصد این افراد دارای کم‌توانی ذهنی خفیف می‌باشند.

این آمارها نشان می‌دهد که چه جمعیت بزرگی در کشور در این دسته قرار می‌گیرند؛ جمعیتی در حدود ۵ میلیون نفر که برآورد مشخصی برای فعالیت بدنی و ورزش آنها تدارک دیده نشده است. سازمان استثنائی به دلیل کمبود نیروی انسانی برای این افراد معلم ورزش تدارک ندیده است. وزارت ورزش و جوانان در حوزه ورزش همگانی به‌دلیل مشخصی برای این دسته از عزیزان ندارد، کمیته ملی پارالمپیک عمدتاً بر اهداف قهرمانی متمرکز شده است و المپیک ویژه نیز از سوی دولت حمایت نمی‌شود. لذا افراد دارای کم‌توانی عمدتاً به‌دلیل محرومیت، از امکانات کافی برای تمرین جسمانی و ورزش برخوردار نمی‌باشند. خانواده این عزیزان در یافتن خدمات مناسب برای تفریح و ورزش آنها ناتوان بوده و این افراد به دلیل کم‌ تحرکی در اثر مشکلات جدی سلامتی شده‌اند. با این مشکلات، تنها جامعه دانشگاهی است که اهمیت فعالیت بدنی را در این افراد درک نموده و سعی در توسعه مداخلات تمرینی برای آنها دارد. ما امیدوار هستیم با توجه به دانش علوم ورزشی برای فعالیت این افراد بتوانیم در توسعه سلامت این عزیزان ایفای نقش نموده و در توسعه کیفیت زندگی و استقلال ایشان از طریق ورزش و تمرین گام‌های محکم و ماندگار برداریم. اولین گام در تجویز هر برنامه تمرینی، سنجش و اندازه‌گیری است. مجموعه آزمون‌های براکیپورت گنج ارزشمندی برای متخصصان این حوزه برای ارزیابی کیفیت آمادگی جسمانی و رشد مهارت‌های حرکتی این افراد است.

<sup>1</sup> : World Health Organization (WHO)

این کتاب تقدیم می‌شود به همه کودکان کم‌توان کشورم که گرچه در برخی از خصوصیات دارای توان کم‌تری هستند، اما در بسیاری از ویژگی‌های انسانی و اخلاقی معلم و الگوی ارزش‌ها، انسانیت، مهربانی و دوستی هستند.

با تشکر

مترجمان

تابستان ۱۳۹۷

www.ketab.ir