

به نام خدا

۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد

نویسنده:

برایان مکاری

مترجمان

فاطمه میر

نیما طاهری

سرشناسه	مکنزی، برایان Brian Mackenzie :
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد/ نویسنده برایان مکنزی؛ مترجمان فاطمه میر، نیما طاهری.
مشخصات نشر	گرگان: ویراست، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	978-622-5675-94-0 :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا :
یادداشت	عنوان اصلی : [2015]. performance evaluation tests.
عنوان دیگر	مرجع آزمون‌ها نرم‌ها و سنجش در بدنسازی و آمادگی جسمانی.
عنوان گسترده	مد و یک آزمون ارزیابی عملکرد.
موضوع	آمادگی جسمانی — آزمایش‌ها Physical fitness -- Testing دو و میدانی — تعلیم Track and field -- Training ماهپه‌ها — توانمندی — آزمایش Muscle strength -- Testing
شناسه افزوده	میر، فاطمه، ۱۳۷۱ —، مترجم
شناسه افزوده	طاهری، نیما، ۱۳۷۰ —، مترجم
رده بندی کنگره	۴۳۶GV :
رده بندی دیویی	۷/۶۱۳ :
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۶۵۴۵۳ :
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا :

۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد

نویسنده	برایان مکنزی :
مترجمان	فاطمه میر- نیما طاهری :
ناشر	ویراست :
طراح جلد	محمدحسین اکبری :
قطع	وزیری :
مشخصات ظاهری	۲۴۰ صفحه :
چاپ و صحافی	بهمن :
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱ :
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۵-۹۴-۰ :
شمارگان	۲۰۰ جلد :
قیمت	۸۵۰۰۰ تومان :

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مترجمان محفوظ است.
و هرگونه سو، استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵



virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

پیشگفتار

سپاس بیکران پروردگار را که به انسان قدرت اندیشیدن بخشید تا به یاری این موهبت راه ترقی و تعالی ببیماید و امید به این که عنایت الهی شامل حال ما باشد تا با بضاعت اندک علمی خود در خدمت جوانان و آینده سازان کشور عزیزمان باشیم.

یکی از مسائل مهم و دغدغه‌های بسیاری از دانشجویان و معلمان تربیت بدنی به ویژه کسانی که به پیشرفت و ارتقای تحصیلی و کاری می‌اندیشند بحث سنجش و ارزیابی آزمون‌های عملکردی در تربیت‌بدنی است. در این راستا مطالعه‌ی مطالب این کتاب به صورت جمع‌بندی شده بسیار حائز اهمیت خواهد بود.

با توجه به حضور فایل‌ها و آزمون‌های پراکنده در بازار کتاب و با توجه به وجود کتب تخصصی خاص در زمینه‌های متعدد، عدم ارائه‌ی یک کتاب با محوریت ارزیابی آزمون‌های عملکردی در زمینه‌های استقامت، چابکی، تعادل و تحرک، ترکیب‌بدن، قدرت، سرعت و توان، روان‌شناسی ورزش و نهایتاً سلامت عمومی به صورت یک مجموعه‌ی منسجم و کامل، ما را بر آن داشت تا با ترجمه‌ی کتاب حاضر در این حیطه نیاز عزیزان دانشجو و مربیان ورزشی را مرتفع سازیم.

امید است کتاب حاضر که با همکاری جمعی از اساتید و دوستان ترجمه و بازنگری شده، گامی در برطرف کردن نیاز کنونی جوانان این مرز و بوم، هرچند کوچک واقع شود.

در پایان، ترجمه یا تالیف یک اثر خالی از عیب نیست و لذا مترجمان ایرادات این کتاب را به فال نیک گرفته و به عنوان یک راهنما برای چاپ‌های بعدی این اثر می‌دانند. لذا از تمامی اساتید، مربیان و دانشجویان خواهشمندیم تا بر ما منت نهاده و هر گونه لغزشی را که از نگاه ریزبین مترجمان دور مانده است را به نشانی n.taheri.tb89@gmail.com و fatemeh.mir3341@gmail.com ارسال نمایند.

با احترام میر و طاهری

فهرست مطالب

۱۳	فصل یک: استقامت
۱۴	استقامت هوازی:
۱۴	استقامت بی هوازی:
۱۵	آزمون های ارزیابی استقامت:
۱۶	۱-۱- آزمون آستراند بر روی تردمیل
۱۷	۲-۱- آزمون بالک بر روی تردمیل
۱۹	۳-۱- آزمون بالک میدانی (Vo_{2max})
۲۱	۴-۱- آزمون بروس بر روی تردمیل
۲۳	۵-۱- آزمون دوی ۲/۴ کیلومتر:
۲۴	۶-۱- آزمون کانکانی (Conconi)
۲۷	۷-۱- آزمون تعیین Vo_{2max} با کوپر
۳۲	۸-۱- آزمون پله هاروارد (Harvard step)
۳۴	۹-۱- آزمون دوچرخه کارسنج آستراند (Astrand Cycle)
۳۶	۱۰-۱- آزمون پله خانگی (Home step)
۳۹	۱۱-۱- آزمون پله سه دقیقه (Three Minute Steptes)
۴۰	۱۲-۱- آزمون آمادگی جسمانی چند مرحله ای
۴۳	۱۳-۱- آزمون پله کونین
۴۵	۱۴-۱- آزمون پیاده روی راکپورت
۵۰	۱۵-۱- آزمون حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max}) بر روی تردمیل
۵۲	۱۶-۱- کسب Vo_{2max} از یک دوی آرام یک مایلی
۵۳	۱۷-۱- ارزیابی Vo_{2max} از طریق داده های غیرورزشی
۵۷	۱۸-۱- آزمون دوی سرعت غیرهوازی (RAST) Runnig-based Anaerobic Sprint test
۶۰	۱۹-۱- آزمون هوازی- سه مرحله ای
۶۲	۲۰-۱- آزمون توان غیرهوازی (لاکتات) سه مرحله ای

۶۳..... ۲۱-۱ آزمون ارزیابی توان غیرهوازی غیرلاکتات سه مرحله‌ای

۶۵..... ۲۲-۱ آزمون کانینگهام و فالکتر

۶۷..... فصل دوم: چابکی

۶۸..... آزمون ارزیابی چابکی

۶۹..... ۱-۲ آزمون چابکی شش ضلعی با مانع

۷۱..... ۲-۲ آزمون زیگ زاگ

۷۲..... ۳-۲ آزمون چابکی ۵۰۵

۷۴..... ۴-۲ آزمون چابکی ایلی نويز

۷۶..... ۵-۲ آزمون تغییر جهت بطور جانبی

۷۸..... ۶-۲ آزمون چابکی سریع پاها

۸۰..... ۷-۲ آزمون بورپی

۸۲..... ۸-۲ آزمون چابکی تی (T)

۸۵..... فصل سوم: تعادل و تحرک

۸۶..... آزمون ارزیابی تعادل و تحرک

۸۷..... ۱-۳ آزمون نشستن و رساندن تعدیل شده

۸۹..... ۲-۳ آزمون نشستن و رساندن

۹۱..... ۳-۳ آزمون انعطاف پذیری مفصل ران

۹۲..... ۴-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا- قوزک پا

۹۴..... ۵-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا- تنه و ران

۹۷..... ۶-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا- شانه

۱۰۰..... ۷-۳ آزمون انعطاف پذیری- شانه و مچ دست

۱۰۲..... ۸-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا- تنه و گردن

۱۰۴..... ۹-۳ آزمون انعطاف پذیری تنه

۱۰۵..... ۱۰-۳ آزمون ایستادن لک لک

۱۰۷..... ۱۱-۳ آزمون تعادل لک لک با چشمان بسته

- ۱۱۱..... فصل چهارم: ترکیب بدن
- ۱۱۲..... آزمونهای ارزیابی ترکیب بدن
- ۱۱۲..... ۱-۴- شاخص توده بدن
- ۱۱۴..... ۲-۴- درصد چربی بدن
- ۱۱۹..... ۳-۴- آزمون چین پوستی جکسون و پولاک
- ۱۲۲..... ۴-۴- آزمون چین پوستی یوهاز
- ۱۲۹..... فصل پنجم: قدرت
- ۱۳۰..... آزمونهای ارزیابی قدرت:
- ۱۳۲..... ۱-۵- آزمون پایداری و قدرت عضلات تنه
- ۱۳۴..... ۲-۵- آزمون دراز و نشست (Curl up)
- ۱۳۶..... ۳-۵- آزمون دراز و نشست کانادایی (Canadian test)
- ۱۳۸..... ۴-۵- آزمون دراز و نشست
- ۱۳۹..... ۵-۵- آزمون پرشهای دهگانه
- ۱۴۲..... ۶-۵- آزمون قدرت پا
- ۱۴۴..... ۷-۵- آزمون پرش طول در حالت ایستاده
- ۱۴۵..... ۸-۵- آزمون شاخص محدوده حداکثر سرعت
- ۱۴۷..... ۹-۵- آزمون پرش سارجنت
- ۱۵۰..... ۱۰-۵- آزمون کشش از بارفیکس
- ۱۵۱..... ۱۱-۵- آزمون قدرت گرفتن
- ۱۵۳..... ۱۲-۵- آزمون چهارگانه پرتاب توپ مدیسین بال
- ۱۵۶..... ۱۳-۵- آزمون شنا روی زمین
- ۱۶۰..... ۱۴-۵- آزمون پرس سینه
- ۱۶۲..... ۱۵-۵- آزمون پرس سینه یونیورسال
- ۱۶۳..... ۱۶-۵- آزمون پرس سینه با مترونوم
- ۱۶۴..... ۱۷-۵- آزمون پرس از بالای سر

- ۱۶۵..... ۱۸-۵- آزمون پرس پا
- ۱۶۸..... ۱۹-۵- آزمون پرس پشت ران (leg curl)
- ۱۶۹..... ۲۰-۵- آزمون باز کردن پویای زانو
- ۱۷۱..... ۲۱-۵- آزمون پرس دو سر بازویی
- ۱۷۲..... ۲۲-۵- آزمون اسکات
- ۱۷۴..... ۲۳-۵- آزمون اندازه‌گیری قدرت گرفتن پنجه دست
- ۱۷۵..... ۲۴-۵- آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده
- ۱۷۶..... ۲۵-۵- آزمون اسکات به دیوار
- ۱۷۸..... ۲۶-۵- آزمون آمادگی جسمانی مک کلوی (Mc coly)
- ۱۸۰..... ۲۷-۵- آزمون چهارگانه
- ۱۸۳..... ۲۸-۵- آزمون فوتبال- راگبی ویلف- پایش
- ۱۸۹..... فصل ششم: سرعت و توان
- ۱۹۰..... آزمون‌های ارزیابی توان و سرعت:
- ۱۹۱..... ۱-۶- آزمون ۱۰ گام بلند
- ۱۹۲..... ۲-۶- آزمون شتاب ۳۰ متر
- ۱۹۴..... ۳-۶- آزمون سرعت ۶۰ متر
- ۱۹۵..... ۴-۶- آزمون دوی رفت و برگشت
- ۱۹۶..... ۵-۶- آزمون استقامت ۱۵۰ متر
- ۱۹۸..... ۶-۶- آزمون استقامت ۲۵۰ متر
- ۱۹۹..... ۷-۶- آزمون دوی سرعت ۴۰۰ متر
- ۲۰۰..... ۸-۶- آزمون رفت و برگشت ۳۰۰ یارد
- ۲۰۱..... ۹-۶- آزمون اُفت ۴۰۰ متر
- ۲۰۲..... ۱۰-۶- آزمون توان مارگاریا- کالامن
- ۲۰۴..... ۱۱-۶- آزمون کنترل ۴۰۰ متر
- ۲۰۶..... ۱۲-۶- آزمون دوی سرعت ۴۰ متر