

آزمون‌های ارزیابی عملکرد حرکتی

■ دکتر امیر مقدم

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

■ دکتر جواد فولادیان

استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: آزمون‌های ارزیابی عملکرد حرکتی]

[تألیف: دکتر امیر مقدم، دکتر جواد فولادیان]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرایی: المیرا سلمانی] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه: (sms). ۳۰۰۰۲۵۷۷]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۷ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: مقدم، امیر. ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: آزمون‌های ارزیابی عملکرد حرکتی / امیر مقدم، جواد فولادیان.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا: شرکت جازیکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ص:، مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۹۷-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- اندازه‌گیری

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: فولادیان، جواد، ۱۳۵۳ -

رده بندی کنگره: GV۴۳۶/۶۸۸۴ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۲۸۱۴۰

پیشگفتار

فصل ۱: مفاهیم و مواد قابل اندازه گیری و ارزیابی عملکرد

فصل ۲: استقامت

۷	
۹	
۲۷	
۳۱	آزمون نوارگردان آستراند
۳۲	آزمون نوارگردان بالک
۳۴	آزمون VO_2max بالک
۳۵	آزمون نوارگردان بروس
۳۷	آزمون ۲/۴ کیلومتر دویدن
۳۸	آزمون VO_2max کوپر
۴۱	آزمون کانکانی
۴۴	سرعت بحرانی شنا
۴۶	آزمون پله هاروارد
۴۸	آزمون دوچرخه آستراند
۵۰	آزمون پله خانه
۵۲	آزمون آمادگی چند مرحله ای
۵۶	آزمون پله کالج کوئین
۵۸	آزمون آمادگی راه رفتن راکپورت
۵۹	آزمون پله تکومسه
۶۱	آزمون VO_2max با نوارگردان
۶۳	VO_2max از طریق یک مایل جاگینگ
۶۵	آزمون پله VO_2max
۶۶	آزمون VO_2max صندلی چرخ دار
۶۷	آزمون پله ۳ دقیقه ای
۶۸	آزمون کانینگهم و فالکنر
۶۹	آزمون سرعت غیرهوازی بر اساس دویدن (RAST)

فصل ۳: چابکی

- ۷۳
۷۶ آزمون چابکی ۵۰۵
۷۷ آزمون مانع شش ضلعی
۷۹ آزمون چابکی دویدن ایلنویز
۸۱ آزمون تغییر جهت جانبی
۸۳ آزمون پای چابک
۸۵ آزمون دوی رفت و برگشت
۸۶ آزمون باوپی
۸۸ آزمون تی
۹۰ آزمون زیگززاگ

فصل ۴: جنبش پذیری و توازن

- ۹۱
۹۷ آزمون نشستن و رساندن اصلاح شده
۹۹ آزمون نشستن و رساندن
۱۰۱ آزمون خم کردن ران
۱۰۲ آزمون انعطاف پذیری ایستا-مچ پا
۱۰۴ آزمون انعطاف پذیری ایستا-ران و تنه
۱۰۶ آزمون انعطاف پذیری ایستا-شانه و مچ
۱۰۸ آزمون انعطاف پذیری ایستا-تنه و گردن
۱۱۰ آزمون انعطاف پذیری ایستا-شانه
۱۱۲ آزمون انعطاف تنه
۱۱۳ آزمون ایستادن لک لک
۱۱۵ آزمون ایستادن لک لک-چشم بسته

فصل ۵: ترکیب بدن

- ۱۱۷
۱۲۲ شاخص توده بدن
۱۲۳ درصد چربی بدن
۱۲۷ آزمون چین پوستی یوهاس
۱۳۰ آزمون چین پوستی جکسون و پولاک
۱۳۳ آزمون تار عضله-دکتر اف هانفیلد

فصل ۶: قدرت و استقامت عضلانی

۱۳۵

آزمون پایداری و قدرت و عضلات ناحیه مرکزی بدن

۱۴۳

آزمون دراز و نشست نیم خیز

۱۴۵

آزمون کرانچ کائادایی

۱۴۷

آزمون دراز و نشست

۱۴۸

پرش های ده گانه

۱۴۹

آزمون قدرت پا

۱۵۲

آزمون پرش طول ایستاده

۱۵۴

آزمون شاخص پرش های سرعتی

۱۵۶

آزمون پرش سارجت

۱۵۸

آزمون کشش بارفیکس

۱۶۱

آزمون قدرت گرفتن دست

۱۶۲

چهارگانه پرتاب توپ طبی

۱۶۳

آزمون شنای سوئدی

۱۶۶

آزمون پرس نیمکت (پرس سینه)

۱۶۹

آزمون پرس نیمکت (پرس سینه) یونیورسال

۱۷۲

آزمون پرس نیمکت (پرس سینه) با مترونوم

۱۷۳

آزمون پرس بالای سر

۱۷۴

آزمون پرس پا

۱۷۵

آزمون خم کردن ساق پا

۱۷۸

آزمون باز کردن زانو - پویا

۱۷۹

آزمون جلو بازو

۱۸۰

آزمون اسکات

۱۸۱

آزمون اسکات دیوار

۱۸۳

آزمون قدرت گرفتن دست

۱۸۵

آزمون آویزان شدن با آرنج خم

۱۸۶

آزمون آمادگی جسمانی مک کلوی

۱۸۷

آزمون چهارگانه

۱۸۸

آزمون های فوتبال راگی و یلف پایش

۱۹۱

فصل ۷: سرعت و توان

۱۹۵	آزمون ده گام بلند
۲۰۲	آزمون ۳۰ متر شتاب
۲۰۳	آزمون ۶۰ متر سرعت
۲۰۴	آزمون ۱۵۰ متر استقامت
۲۰۵	آزمون ۲۵۰ متر استقامت
۲۰۶	آزمون ۴۰۰ متر سرعت
۲۰۷	آزمون ۳۰۰ یارد رفت و برگشت
۲۰۸	آزمون افت زمان در ۴۰۰ متر
۲۰۹	آزمون توان مارگاریا-کالامن
۲۱۰	آزمون کنترل شاخص های دوی ۴۰۰ متر
۲۱۲	آزمون ۴۰ متر سرعت
۲۱۴	آزمون ۳۰ متر سرعت حفظ توان-خستگی
۲۱۵	آزمون پارو زنی
۲۱۷	آزمون ۳۰ متر سرعت پروازی
۲۱۹	آزمون پیش بینی کننده کاسمین
۲۲۱	آزمون لاس (لاکتیک در مقابل سرعت)
۲۲۳	آزمون دوچرخه PWC-۱۷۰
۲۲۴	آزمون بی هوازی دوچرخه ۳۰ وینگیت
۲۲۶	آزمون ۳۵ متر سرعت
۲۲۹	آزمون ۴۰ متر سرعت چندگانه
۲۳۰	آزمون پیش بینی کننده ۴۰۰ متر
۲۳۱	

فصل ۸: سلامت عمومی

۲۳۳	آزمون ضربان قلب حالت دراز کش - ایستاده
۲۳۴	ارزیابی رنگ ادرار
۲۳۵	آزمون نسبت کمر به باسن
۲۳۷	

۲۳۸	پیوست
۲۳۹	منابع

هر مربی ورزشی می‌داند که موفقیت برنامه‌ی تمرینی بطور زیادی به رضایت‌مندی از هدف‌های اجرایی مربوط به آن بستگی دارد. به همین خاطر است که وقتی یک گروه از ورزشکاران را مربیگری می‌کنید یا وقتی مربی خودتان هستید، ارزشیابی منظم عملکرد اهمیت زیادی دارد. چرا که آزمون و اندازه‌گیری یا ارزشیابی دوره‌ای (ادواری) تنها روش جهت دستیابی به اطلاعات به روز، دقیق و عینی می‌باشد که شما جهت سنجش عملکرد فعلی (اجرای کنونی) ورزشکار نیاز دارید تا تصمیم‌گیری‌های آگاهانه‌ای در مورد تمرینات یا آموزش‌های آینده و اهداف رقابتی اتخاذ کنید.

این کتاب کاربردی شامل مناسب‌ترین و معتبرترین مجموعه آزمون‌های اندازه‌گیری عملکرد موجود می‌باشد. همچنین این کتاب یک ابزار ضروری برای هر کسی است که بخواهد عملکرد ورزشکار را پیش‌بینی کند و یا سطح آمادگی فعلی (آمادگی کنونی) ورزشکار را مورد ارزشیابی قرار دهد. از آنجا که آزمون‌های ارزشیابی عملکرد حرکتی شامل تمام عوامل اصلی آمادگی؛ از جمله چابکی، جنبش‌پذیری^۱، تعادل، قدرت، سرعت و توان ورزشی است، می‌تواند نیازمندی‌های هر ورزشکار را پوشش دهد. یکی دیگر از امتیازات این کتاب توضیحات گام به گام مربوط به چگونگی اجرای هر آزمون است. هر آزمون قادر است که نتایج اجرای طبیعی ورزشکار را جمع‌بندی کند و برای تحلیل اضافی جداولی نیز ارایه شده است که می‌توانید عملکرد ورزشکار خود را با آن مقایسه کنید. در این مسیر آزمون‌های ارزشیابی عملکرد حرکتی محاسبات را تسهیل کرده و به شما کمک می‌کند که چه زمانی آزمون مشابه را بطور مرتب و بیشتر اجرا کنید. شما حتی می‌توانید نتایج آزمون خود را با نتایج قبلی مقایسه کنید. همچنین در انتهای بسیاری از آزمون‌های ارایه شده نشانی اینترنتی محاسبه‌گر آنلاین ذکر شده است که شما می‌توانید با مراجعه با نشانی یاد شده و با وارد کردن برخی داده‌های مورد نیاز سطح آمادگی خود یا ورزشکاران را در متغیر مورد نظر به سرعت مشاهده کنید.

یک سوال اصلی در رابطه با استفاده از آزمون‌ها این است که: چگونه می‌توانید مطمئن شوید که کدام یک از آزمون‌های اجرا برای سنجش متغیر مورد نظر، ارزشمند هستند؟ اگرچه قبل از به اجرا گذاشتن یک آزمون نیاز دارید صد درصد مطمئن شوید که آزمون مورد نظر تمام ویژگی‌های زیر را دارد: اختصاصی بودن^۲ (آزمون برای سنجش آمادگی ورزشکار برای فعالیتی که مورد پرسش قرار گرفته، طراحی شده باشد)

روایی^۳ (آزمون، آنچه را که مورد نظر است، آزمون کند)

پایایی^۴ (آزمون قادر باشد در تکرارهای مختلف ثبات داشته باشد) و

عینیت^۵ (آزمون بتواند نتایج ثابتی را از آزمونگرهای مختلف ایجاد کند)

در این کتاب تعداد قابل توجهی از آزمون های استاندارد و معتبر برای هر طبقه از عوامل آمادگی گردآوری شده است. لذا در اینجا (فرصت دارید) امکان مقایسه آزمون های ترجیحی خود با برخی از سایر آزمون های پذیرفته شده را دارید. شاید حتی شما مورد بهتری برای آزمونی که اکنون از آن استفاده می کنید، پیدا کنید. بنابراین با نگاهی سریع و اجمالی به فهرست کامل آزمون ها- که از منابع مربیگری کاملاً جدید جمع آوری شده است- فقط به این فکر کنید چه تعداد از آن ها را می تواند در مورد ورزشکاران تحت نظارتان مورد استفاده قرار دهید.

اگر شما مربی ورزش هستید یا بصورت انفرادی کار می کنید و مربی خودتان هستید، کتاب آزمون های ارزیابی عملکرد حرکتی را منبع ایده آلی برای پیش بینی عملکرد ورزشی یا محاسبه پیشرفت خواهید یافت. علاوه بر این ها، این کتاب هم کامل ترین و هم موثرترین مجموعه آزمون های موجود می باشد و همچنین منبع جامعی برای هر مربی یا ورزشکاری است که می خواهد تضمین کند که آزمون هایشان در طول زمان هم دقیق و هم با ثبات هستند. چرا که شما قادر خواهید بود که آزمون هایی را بطور منظم تری اداره کنید و داده های اجرای دقیق تری را به عنوان نتیجه جمع آوری کنید.