

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۰۱

آزمودن ارزیابی عملکرد جسمانی

برایان مک کنزی

مترجمان:

دکتر غلامعلی قاسمی

هیأت علمی دانشگاه اصفهان

محمد نادی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

ویراستار علمی:

دکتر وازگن میناسیان

هیأت علمی دانشگاه اصفهان

عنوان و نام پدیدآور	۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد جسمانی/ برابیان مگکنزلی؛ مترجمان غلامعلی قاسمی، محمد نادى؛ ویراستار علمی وازگن مینسویان.
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات نگارخانه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۵۶-۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: 2005 performance evaluation tests: 101
موضوع	آمادگی جسمانی -- آزمون
موضوع	استعداد ورزشی -- آزمونها
موضوع	تمرین (ورزش) -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	بدن سازی
موضوع	قاسمی، غلامعلی، ۱۳۴۳ - مترجم
موضوع	نادی، محمد، ۱۳۴۷ - مترجم
موضوع	مینسویان، وازگن، ۱۳۴۴ - ، ویراستار
موضوع	الف ۱۳۹۲ م ۷/۴ GV۴۳۶
موضوع	۷۹۶/۰۷۷
موضوع	۳۲۳۰۳۱۴

۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد جسمانی

غلامعلی قاسمی، محمد نادى

مترجمان

نگارخانه

انتشارات

اصفهان

چاپ، مصافی

علیرضا آیت

مدیر تولید

مصطفی عید

صفحه آرا

فاطمه نورى

طرح جلد

وزیری

قطع اثر

اول، ۱۳۹۲

نوبت چاپ

۱۰۰۰ نسخه

تیراژ

۷۵۰۰۰ ریال

قیمت

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۸۵۶-۸-۳

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.

هرکس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگردقانونی خواهد گرفت.

Email: pubnegar@yahoo.com

cellphone: 09131703597



فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 استقامت
۹	 استقامت هوازی
۹	 استقامت بی هوازی
۱۰	 آزمون های ارزیابی استقامت
۱۱	 ۱-۱. آزمون نوار گردان آستراند
۱۳	 ۲-۱. آزمون نوار گردان بالک
۱۵	 ۳-۱. آزمون حداکثر اکسیژن مصرفی بالک
۱۶	 ۴-۱. آزمون نوار گردان بروس
۱۸	 ۱. آزمون دویدن ۲۴۰۰ متر
۱۹	 ۶-۱. آزمون کانکا
۲۳	 ۷-۱. آزمون حداکثر اکسیژن مصرفی کوپر
۲۵	 ۸-۱. آزمون حداکثر سرعت شنا
۲۸	 ۹-۱. آزمون پام رولاد
۲۹	 ۱۰-۱. آزمون چرس ستنی آستراند
۳۱	 ۱۱-۱. آزمون پله خانگ
۳۳	 ۱۲-۱. آزمون پله سه دقیقه ای
۳۵	 ۱۳-۱. آزمون آمادگی جسمانی هارموند
۳۸	 ۱۴-۱. آزمون پله ی کالج کوئین
۴۰	 ۱۵-۱. آزمون آمادگی پیاده روی راکپورت (Rockport)
۴۲	 ۱۶-۱. آزمون پله تکامسه
۴۴	 ۱۷-۱. آزمون نوار گردان حداکثر اکسیژن مصرفی
۴۶	 ۱۸-۱. برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی از طریق یک تست دویدن آسته
۴۸	 ۱۹-۱. برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی از طریق داده های غیر ورزشی
۵۲	 ۲۰-۱. آزمون توان بی هوازی دویدن سرعت (RAST)
۵۵	 ۲۱-۱. آزمون هوازی سه سطحی
۵۷	 ۲۲-۱. آزمون سه سطحی توان لاکتیکی
۵۸	 ۲۳-۱. آزمون سه سطحی توان بی لاکتیکی
۶۰	 ۲۴-۱. آزمون کائینگهام و فالکنر
۶۳	 چابکی
۶۴	 آزمون های ارزیابی چابکی
۶۴	 ۱-۲. آزمون موانع شش ضلعی
۶۷	 ۲-۲. آزمون زیگزاگ
۶۸	 ۳-۲. آزمون چابکی ۵۰۵

- ۶۹ ۴-۲ آزمون دویدن چابکی ایلینویز
- ۷۱ ۵-۲ آزمون تغییر مسیر جانبی
- ۷۳ ۶-۲ آزمون گام‌های سریع
- ۷۵ ۷-۲ آزمون بوری
- ۷۶ ۸-۲ آزمون تمرینی T
- ۷۹ **انعطاف پذیری و تعادل**
- ۷۹ آزمون های ارزیابی انعطاف پذیری و تعادل
- ۸۰ ۱-۲ آزمون بشین و برس تعدیل شده
- ۸۲ ۲-۱ آزمون بشین و برس
- ۸۴ ۳-۱ آزمون خم شدن لگن
- ۸۵ ۴-۲ آزمون طاف پذیری ایستا-مچ پا
- ۸۷ ۵-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا-لگن و تنه
- ۸۹ ۶-۳ آزمون طاف ایستاده-شانه
- ۹۱ ۷-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستا-شانه و مچ دست
- ۹۳ ۸-۳ آزمون انعطاف پذیری ایستاده-تنه و گردن
- ۹۴ ۹-۳ آزمون خم شدن
- ۹۶ ۱۰-۳ آزمون لک لک ایستاده
- ۹۷ ۱۱-۳ آزمون لک لک ایستاده-پشم
- ۱۰۱ **ترکیب بدن**
- ۱۰۱ آزمون های ارزشیابی ترکیب بدن
- ۱۰۲ ۱-۴ شاخص توده ی بدن
- ۱۰۳ ۲-۴ درصد چربی بدن
- ۱۰۸ ۳-۴ آزمون اندازه گیری چربی زیرپوستی جکسون و لک
- ۱۱۱ ۴-۴ آزمون اندازه گیری چربی زیرپوستی "یوهاز"
- ۱۱۷ **قدرت**
- ۱۱۸ آزمون های ارزیابی قدرت
- ۱۱۹ ۱-۵ آزمون قدرت و پایداری عضلات مرکزی بدن
- ۱۲۱ ۲-۵ آزمون دراز و نشست (نوک انگشتان روی زانوها)
- ۱۲۴ ۳-۵ آزمون دراز و نشست کانادایی
- ۱۲۵ ۴-۵ آزمون دراز و نشست (دست ها روی سینه)
- ۱۲۶ ۵-۵ آزمون پرش های دهگانه
- ۱۳۰ ۶-۵ آزمون قدرت پا
- ۱۳۱ ۷-۵ آزمون پرش طول ایستاده
- ۱۳۳ ۸-۵ آزمون شاخص جهش سرعتی

۱۳۵	۹-۵. آزمون پرش ارتفاع (سارجنت).....
۱۳۷	۱۰-۵. آزمون کشش بارفیکس.....
۱۳۹	۱۱-۵. آزمون قدرت گرفتن (چنگ زدن).....
۱۴۰	۱۲-۵. آزمون پرتاب توپ طبی.....
۱۴۳	۱۳-۵. آزمون شنا روی زمین (سوندی).....
۱۴۶	۱۴-۵. آزمون پرس سینه روی نیمکت.....
۱۴۹	۱۵-۵. آزمون پرس سینه عمومی.....
۱۵۰	۱۶-۵. آزمون پرس سینه با مترونوم.....
۱۵۱	۱۷-۵. آزمون پرس بالای سر.....
۱۵۳	۱۸-۵. آزمون پرس پا.....
۱۵۵	۱۹-۵. آزمون شش پلان.....
۱۵۷	۲۰-۵. آزمون ایستادن باز کردن زانو.....
۱۵۸	۲۱-۵. آزمون جلو در.....
۱۶۰	۲۲-۵. آزمون شتاب.....
۱۶۲	۲۳-۵. آزمون قدرتی (پنجه).....
۱۶۳	۲۴-۵. آزمون کشش بارفیکس، ارج خمیده.....
۱۶۴	۲۵-۵. آزمون اسکات دیوار.....
۱۶۶	۲۶-۵. آزمون آمادگی جسمانی مک کلن.....
۱۶۷	۲۷-۵. آزمون چهارگانه.....
۱۷۱	۲۸-۵. آزمون های فوتبال راگی.....
۱۷۵	سرعت و توان.....
۱۷۵	آزمون های ارزیابی توان و سرعت.....
۱۷۶	۱-۶. آزمون ۱۰ گام بلند.....
۱۷۷	۲-۶. آزمون دو ۳۰ متر شتاب.....
۱۷۸	۳-۶. آزمون دو ۶۰ متر سرعت.....
۱۸۰	۴-۶. آزمون رفت و برگشت (۴×۹).....
۱۸۱	۵-۶. آزمون ۱۵۰ متر استقامت.....
۱۸۲	۶-۶. آزمون ۲۵۰ متر استقامت.....
۱۸۳	۷-۶. آزمون دویدن ۴۰۰ متر سرعت.....
۱۸۴	۸-۶. آزمون رفت و برگشت ۳۰۰ یارد.....
۱۸۵	۹-۶. آزمون افت سرعت در ۴۰۰ متر.....
۱۸۷	۱۰-۶. آزمون توان مارگاریا کالامن.....
۱۸۸	۱۱-۶. آزمون های دو کنترل ۴۰۰ متر سرعت.....

- ۱۲-۶. آزمون دو ۴۰ متر سرعت ۱۹۰
- ۱۳-۶. آزمون حفظ توان - سرعت خستگی در ۳۰ متر سرعت ۱۹۱
- ۱۴-۶. آزمون روئینگ مرحله ای ۱۹۳
- ۱۵-۶. آزمون دو شتاب ۳۰ متر ۱۹۵
- ۱۶-۶. آزمون کاسمین ۱۹۷
- ۱۷-۶. آزمون اسیدلاکتیک در مقابل سرعت ۲۰۰
- ۱۸-۶. آزمون چرخ کارسنج PWC-170 ۲۰۱
- ۱۹-۶. آزمون بی هوازی ۳۰ ثانیه ای دو چرخه وینگیت ۲۰۳
- ۲۰-۶. آزمون دو ۳۵ متر سرعت ۲۰۶
- ۲۱-۶. آزمون سرعت چند گانه ۲۰۸
- روانشناسی ورزش ۲۱۱
- آزمون های ارزیابی روانشناسی ورزشی ۲۱۱
- ۱-۷. آزمون تطابق قیامت ورزشی ۲۱۱
- ۲-۷. پرسشنامه تکلیف - خود - جوری در ورزش ۲۱۴
- سلامت عمومی ۲۱۷
- آزمون های وضعیت سلامت عمومی ۲۱۷
- ۱-۸. آزمون ضربان قلب در وضعیت استاده ۲۱۷
- ۲-۸. اندازه گیری رنگ ادرار ۲۱۸
- ۳-۸. آزمون ارزیابی نسبت دور کمتر (تیمینگ) ۲۲۰
- پیوست A- جداول توان هوازی بیشینه ($\dot{V}O_2 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) ۲۲۳

مقدمه

موفقیت یک برنامه ی تمرینی عمدتاً وابسته به رضایت بخش بودن اهداف عملکردی مربی به آن و ارزیابی (آزمون و اندازه گیری) ابزاری است برای جمع آوری اطلاعاتی که براساس آن می توان ارزیابی ها و تصمیم گیری های بعدی را انجام داد. ساخت یک آزمون اطمینان از این که آزمون بطور واقعی عوامل مورد نیاز برای سنجش بطور عینی اندازه گیری می کند، دارای اهمیت خاصی است. بنابراین برای تحقق چنین اهدافی تمام آزمون ها باید اختصاصی (یعنی برای ارزشیابی آمادگی ورزشکار در یک فعالیت معین طراحی شده باشند)، معتبر (آزمون آنچه که باید مورد سنجش قرار گیرد)، پایا (دارای قابلیت تکرار مداوم و عینی) بدون توجه به فرد آزمونگر نتایج ثابتی حاصل شود) باشند.

آزمون های ارزیابی را می توان به دو گروه عمده تقسیم بندی کرد: آزمون های پیشینه که در آن ها ورزشکار تا حداکثر تلاش ممکن کند یا تا سرحد خستگی به اجرای آزمون ادامه می دهد؛ و آزمون های زیر پیشینه که در آن ها ورزشکار کمتر از حداکثر تلاش خود فعالیت می کند و برای تخمین حداکثر ظرفیت فرد به روش غیر مستقیم استفاده می شود. از نتایج یک آزمون ارزیابی در موارد زیر می توان استفاده کرد:

- پیش بینی عملکرد آینده فرد
- نشان دادن نقاط ضعف
- ارزیابی میزان پیشرفت
- قادر ساختن مربی برای ارزیابی موفقیت برنامه تمرینی
- قرار دادن ورزشکار در گروه تمرینی مناسب
- ایجاد انگیزه در ورزشکار

یادآوری این نکته اهمیت دارد، که عوامل زیادی وجود دارند که روی نتیجه ی یک آزمون ارزیابی می توانند تأثیر داشته باشند. این عوامل عبارتند از:

- دمای محیط، میزان سر و صدا و رطوبت

- مقدار خواب ورزشکار قبل از انجام آزمون
 - حالات روحی ورزشکار
 - داروهایی که احتمالاً ورزشکار مصرف کرده است
 - زمان انجام آزمون در طی روز
 - زمان مصرف آخرین وعده غذایی ورزشکار
 - محیط آزمون - سطح زمین (پیست دو میدانی، زمین چمن، جاده، سالن ورزش)
 - آسایش یا تجربه قبلی ورزشکار از آزمون
 - دقت اندازه گیری ها (اندازه گیری های زمان، مسافت و غیره)
 - این که آیا ورزشکار در آزمون های پیشینه، واقعاً حداکثر تلاش خود را بکار می گیرد؟
 - گرم کردن درست بدن
 - حضور دیگران در آزمون
 - شخصیت، دانش، مهارت آزمون گر
- من به عنوان یک مربی بطور سنتی ورزشکارانم را مورد آزمایش قرار می دهم تا مطمئن شوم برنامه تمرینی آن ها منجر به تحسین اهداف عملکردی می شود. در صفحات بعد یک مجموعه منتخب از آزمون های ارزیابی استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و تعادل، ترکیب بدن، قدرت، سرعت و توان، و روانشناسی ورزش را خواهید یافت که من طی سال ها آن ها را جمع آوری و تدوین نموده ام، و امیدوارم در روند کارل ورزشکاران یا پیشرفت ورزشی شما سودمند خواهد بود.

لطفاً مرا از چگونگی پیشرفت خود مطلع کنید!

با بهترین آرزو

برایان مکنزی

مولف

brian@brianmac.demon.co.uk