

بسمه تعالی

آشنایی با آزمون‌های ورزشی کاربردی

ویژه دانشجویان تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزشی)

مؤلف :

حسین محمدی

انتشارات ارسطو (چاپ و نشر ایران)

1394

سرشناسه : محمدی، حسین، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور : آشنایی با آزمون‌های ورزشی کاربردی: ویژه

دانشجویان تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزش)

مشخصات نشر : مشهد : ارسطو، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۶۰ ص. : جدول، نمودار.

شابک : 978-600-7558-91-1

وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر

یادداشت : فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> :

قابل دسترسی است

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۶۷۶۳

نام کتاب : آشنایی با آزمون‌های ورزشی کاربردی

مؤلف : حسین محمدی

ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴

چاپ : مهتاب

قیمت : ۱۲۵۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۵۵۸ - ۹۱ - ۱

تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱

www.chaponashr.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول / استقامت	۵
۱-۱- آزمون تردمیل استراند	۷
۲-۱- آزمون تردمیل Balke	۹
۳-۱- آزمون VO2max بالک	۱۱
۴-۱- آزمون نوارگردان بروس	۱۳
۵-۱- آزمون دویدن ۲٫۴ کیلومتر	۱۵
۶-۱- آزمون Conconi	۱۷
۷-۱- آزمون VO2max کوپر	۲۰
۸-۱- آزمون سرعت شنای بحرانی	۲۳
۹-۱- آزمون پله هاروارد	۲۶
۱۰-۱- آزمون دوچرخه استراند	۲۷
۱۱-۱- آزمون پله خانه	۳۰
۱۲-۱- آزمون سه دقیقه پله	۳۳
۱۳-۱- آزمون چند مرحله آمادگی جسمانی	۳۴

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۲۸.....	۱۴-۱- آزمون پله دانشکده کویین
۴۰.....	۱۵-۱- آزمون پیاده روی راکپورت
۴۲.....	۱۶-۱- آزمون پله Tecumseh
۴۴.....	۱۷-۱- آزمون VO2max نوارگردان
۴۷.....	۱۸-۱- آزمون VO2max از یک مایل دویدن نرم
۴۹.....	۱۹-۱- آزمون VO2max از اطلاعات غیر ورزشی
۵۳.....	۲۰-۱- آزمون سرعت دویدن بی هوازی (RAST)
۵۶.....	۲۱-۱- آزمون هوازی سه سطح
۵۸.....	۲۲-۱- آزمون قدرت لاکتیک سه سطح
۶۰.....	۲۳-۱- آزمون قدرت بدون لاکتات سه سطح
۶۲.....	۲۴-۱- آزمون کانینگهام و فاکنر
۶۵.....	فصل دوم / چابکی
۶۶.....	۱-۲- آزمون چابکی شش ضلعی همراه با مانع
۶۹.....	۲-۲- آزمون زیگززاگ
۷۱.....	۳-۲- آزمون چابکی ۵۰۵
۷۲.....	۴-۲- آزمون دویدن چابکی ایلینوی
۷۴.....	۵-۲- آزمون تغییر جهت جانبی
۷۷.....	۶-۲- آزمون سرعت پا
۷۹.....	۷-۲- آزمون بورپی
۸۱.....	۸-۲- آزمون T

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸۳	فصل سوم / تحرک و تعادل.....
۸۴	۱-۳- آزمون نشستن و رسیدن اصلاح شده.....
۸۶	۲-۳- آزمون نشستن و رسیدن.....
۸۸	۳-۳- آزمون خم کردن مفصل ران.....
۸۹	۴-۳- آزمون انعطاف پذیری ایستا - مچ پا.....
۹۲	۵-۳- آزمون های انعطاف پذیری ایستا - ران و تنه.....
۹۴	۶-۳- آزمون انعطاف پذیری ایستا - شانه.....
۹۶	۷-۳- آزمون های انعطاف پذیری ایستا - شانه و مچ دست.....
۹۹	۸-۳- آزمون های انعطاف پذیری ایستا - تنه و گردن.....
۱۰۱	۹-۳- آزمون خم کردن تنه.....
۱۰۲	۱۰-۳- آزمون لک لک ایستاده.....
۱۰۴	۱۱-۳- آزمون لک لک ایستاده - نابینا.....
۱۰۹	فصل چهارم / ترکیب بدن.....
۱۱۰	۱-۴- شاخص توده بدن.....
۱۱۲	۲-۴- درصد چربی بدن.....
۱۱۷	۳-۴- آزمون ضخامت چربی زیر پوست پولاک و جکسون.....
۱۲۰	۴-۴- آزمون ضخامت چربی زیر پوست یوهاز.....
۱۲۵	فصل پنجم / قدرت.....
۱۲۷	۱-۵- آزمون قدرت عضلانی مرکزی و ثبات.....
۱۳۰	۲-۵- آزمون حلقه.....

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
۳-۵- آزمون کانادایی کرونج.....	۱۳۲
۴-۵- آزمون دراز و نشست.....	۱۳۴
۵-۵- آزمون پرش دهگانه دو و میدانی.....	۱۳۶
۶-۵- آزمون قدرت پا.....	۱۳۹
۷-۵- آزمون پرش طول ایستاده.....	۱۴۱
۸-۵- آزمون شاخص با حداکثر سرعت محدود دویدن.....	۱۴۴
۹-۵- آزمون پرش سارجنت.....	۱۴۶
۱۰-۵- آزمون بارفیکس.....	۱۴۹
۱۱-۵- آزمون قدرت مچ.....	۱۵۰
۱۲-۵- آزمون پزشکی پرتاب توپ.....	۱۵۲
۱۳-۵- آزمون شنای سویدی.....	۱۵۶
۱۴-۵- آزمون پرس سینه روی نیمکت.....	۱۵۹
۱۵-۵- آزمون پرس سینه جهانی.....	۱۶۲
۱۶-۵- آزمون پرس سینه روی نیمکت با ریتم.....	۱۶۳
۱۷-۵- آزمون پرس بالای سر.....	۱۶۵
۱۸-۵- آزمون پرس پا.....	۱۶۷
۱۹-۵- آزمون حلقه پا.....	۱۷۰
۲۰-۵- آزمون پویای باز کردن زانو.....	۱۷۱
۲۱-۵- آزمون حلقه دست.....	۱۷۳
۲۲-۵- آزمون اسکات.....	۱۷۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷۷	۲۳-۵- آزمون قدرت میچ دست
۱۷۸	۲۴-۵- آزمون بارفیکس با بازوی خم
۱۸۰	۲۵-۵- آزمون اسکات دیوار
۱۸۲	۲۶-۵- آزمون آمادگی جسمانی مک کلوی
۱۸۳	۲۷-۵- آزمون دهگانه
۱۸۷	۲۸-۵- آزمونهای فوتبال راگی Wilf Paish
۱۹۳	فصل ششم / سرعت و توان
۱۹۴	۱-۶- آزمون ده گام
۱۹۶	۲-۶- آزمون شتاب ۳۰ متر
۱۹۸	۳-۶- آزمون سرعت ۶۰ متر
۱۹۹	۴-۶- آزمون دوی رفت و برگشت
۲۰۱	۵-۶- آزمون استقامت ۱۵۰ متر
۲۰۳	۶-۶- آزمون استقامت ۲۵۰ متر
۲۰۴	۷-۶- آزمون سریع دویدن ۴۰۰ متر
۲۰۶	۸-۶- آزمون رفت و برگشت ۳۰۰ یارد
۲۰۷	۹-۶- آزمون سقوط ۴۰۰ متر
۲۰۹	۱۰-۶- آزمون توان مارگاریا کالامن
۲۱۱	۱۱-۶- آزمونهای کنترل ۴۰۰ متر
۲۱۳	۱۲-۶- آزمون سرعت ۴۰ متر

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۲۱۵	۱۳-۶- آزمون سرعت ۳۰ متر مقاومت در برابر خستگی
۲۱۷	۱۴-۶- آزمون پله قایقرانی دو مرحله ای
۲۱۹	۱۵-۶- آزمون سرعت اوج ۳۰ متر
۲۲۲	۱۶-۶- آزمون Kosmin
۲۲۴	۱۷-۶- آزمون LAS (لاکتیک در مقابل سرعت)
۲۲۶	۱۸-۶- آزمون درک فشار ۱۷۰
۲۲۸	۱۹-۶- آزمون دوچرخه وینگیت بی هوازی
۲۳۲	۲۰-۶- آزمون سرعت ۳۵ متر
۲۳۴	۲۱-۶- آزمون سریع دویدن مرکب
۲۳۷	فصل هفتم / روانشناسی ورزشی
۲۳۸	۱-۷- آزمون اضطراب رقابت ورزشی (SCAT)
۲۳۹	۲-۷- TEOSQ - پرسشنامه ورزشی در زمینه سن و شغل
۲۴۳	فصل هشتم / سلامت عمومی
۲۴۳	۱-۸- آزمون ضربان قلب ارتواستاتیک
۲۴۵	۲-۸- اندازه گیری رنگ ادرار
۲۴۹	پیوست A - جداول VO2max

یادداشت مترجم

کاربرد قوانین و اصول مکانیک با رویکرد ورزشی، عمده نگرش و توجه خود را به حرکات ساده و پیچیده ورزشی و تعامل انسان با ابزار و وسایل محیط معطوف می‌دارد. در این فرایند، تا آنجا که ممکن است باید به ورزشکار آزادی در گزینش عمل داد تا در احساس و بیان خود با آزادی و خلاقیت به نمایش حرکت بپردازد.

در این راستا ابزارهای دقیق و پیشرفته سخت افزار و نرم افزار، در رفع نارسایی‌ها و کاستی‌های اندازه‌گیری و سنجش حرکات انسانی بسیار کارساز و مددکار است که موجبات بررسی‌های دقیق‌تر را از گذشته برای محققین ورزشی به بار آورده است.

امیدوارم کتاب حاضر بتواند به عنوان انگیزه‌ی در زمینه علمی کردن ورزش در جامعه ما به شمار رفته، قهرمانان و ورزشکاران را به طور عام و استادان و مربیان را به طور خاص و دانشجویان و پژوهشگران در رشته‌های علوم ورزشی را به طور اخص مفید افتد و آنها را به واقعیتهای علمی در این رشته از معارف بشری بیش از گذشته آشنا سازد. بجاست که در این یادداشت از کارکنان موسسه چاپ و انتشارات ایران بخاطر همه گونه همکاری فنی و انتشاراتی که داشته‌اند، قدردانی کرده و از عموم خواننده گان محترم نیز صمیمانه بخواهم که در صورت ملاحظه نکاتی که می‌تواند در تکمیل مطالب این کتاب موثر باشد، مترجم را از رهنمودهای علمی خویش، بهره‌مند سازند.

حسین محمدی

نیشابور - اردیبهشت ماه ۱۳۹۲

مقدمه

موفقیت یک برنامه آموزشی تا حد زیادی وابسته به دستیابی اهداف عملکردی مرتبط با آن و ارزیابی آزمون و اندازه گیری (ابزار جمع آوری اطلاعات) می باشد که بر اساس آن ارزیابی ها و تصمیم گیری های عملکرد پس از آن را می توان ساخت. در ساخت یک آزمون مهم است که مطمئن شوید آزمون مورد نظر واقعا عوامل مورد نیاز برای آزمایش را اندازه گیری می کند، و نتیجه نسبت به ذهنی، عینی است. بنابراین برای تحقق این کار، تمام آزمونها باید از نظر طراحی به منظور ارزیابی آمادگی جسمانی یک ورزشکار برای فعالیت مورد نظر، ویژه و دارای اعتبار (دستیابی به هدف مورد نظر آزمون)، پایایی (قابلیت تکرار پایدار) و عینیت (بدست آوردن دو نتیجه یکسان از یک آزمون گر) باشد. آزمون های ارزیابی را می توان به دو نوع اصلی تقسیم نمود: آزمونهای پیشینه که در آن ورزشکار با حداکثر تلاش و یا تا مرحله واماندگی کار می کند، و آزمون زیر پیشینه، که در آن ورزشکار با تلاشی کمتر از حداکثر ظرفیت خود کار می کند که برای برآورد حداکثر توانایی وی استفاده می شود.

نتایج حاصل از آزمون ارزیابی می تواند بدلائل ذیل مورد استفاده قرار گیرد:

۱. پیش بینی عملکرد آینده
 ۲. نشان دادن نقاط ضعف
 ۳. اندازه گیری میزان پیشرفت
 ۴. آگاهی مربی برای ارزیابی موفقیت برنامه های آموزشی
 ۵. قرار دادن ورزشکار در گروه آموزشی مناسب
 ۶. ایجاد انگیزه در ورزشکار
- به یاد داشته باشید، عوامل بسیاری وجود دارد که می تواند تحت تاثیر نتیجه ارزیابی آزمون قرار گیرد که عبارتند از:

۱. درجه حرارت، میزان سر و صدای محیط و رطوبت

۲. میزان خواب ورزشکار قبل از آزمون

۳. حالت عاطفی ورزشکار

۴. مصرف دارو توسط ورزشکار

۵. زمان روز

۶. زمان آخرین وعده غذایی ورزشکار

۷. محیط آزمون - سطح (پیست، چمن، جاده، سالن بدنسازی)

۸. دانش و تجربه از آزمون قبلی ورزشکار

۹. دقت اندازه گیری (زمان، مسافت و غیره)

۱۰. تلاش واقعی آزمودنی در اجرای آزمون پیشینه

۱۱. گرم کردن نامناسب

۱۲. شخصیت، دانش و مهارت آزمودنی.

من به عنوان یک مربی به طور منظم ورزشکارانم را به منظور اطمینان از دستیابی اهداف عملکردی برنامه های آموزشی خود، مورد آزمون قرار می دهم. در بخشهای بعدی، شما با مجموعه ای از آزمون های ارزیابی برای استقامت، چابکی، تحرک و تعادل، ترکیب بدن، قدرت، سرعت و توان و روانشناسی ورزشی که در طول سالها جمع آوری و توسعه یافته، را خواهید یافت که امیدوارم در کنترل و توسعه ورزشکارانتان مفید واقع گردد.

با بهترین آرزوها

برایان مکنزی

ویرایشگر

brian@brianmac.demon.co.uk