

راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی

زندانیان کشور

نویسندگان:

دکتر حمید طباطبایی

سید علی تهامی

حسین همایونی

همایونی، حسین، ۱۳۵۱ -

راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی زندانیان کشور / نویسندگان حسین

همایونی، طباطبایی، تهامی. - تهران: نیکتاب، ۱۳۸۵.

۹۲ ص. مصور، جدول.

ISBN 964-7302-53-3

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۹۱-۹۲.

۱. آمادگی جسمانی - آزمون. الف. طباطبایی، حمید، ۱۳۴۵ - ب. تهامی،

سیدعلی، ۱۳۳۹ - ج. عنوان.

۷۹۶/۰۷

GV۲۳۶/۸۹۲

۸۵-۳۰۵

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: راهنمای آزمون‌های آمادگی جسمانی زندانیان کشور
نویسندگان: دکتر حمید طباطبایی - سیدعلی تهامی - حسین همایونی
ناشر: انتشارات نیکتاب
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
نویت چاپ: بهار ۱۳۸۵ / اول
نظارت و اجرا: شرکت فرهنگی هنری خط نقطه سایه
قیمت: ۹۲۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۷۳۰۲-۵۳-۳

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	
تاریخچه سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۱
اندازه گیری شکل ظاهری اجزای بدن	۲
آزمون های قدرت عضلانی	۲
آزمون های پیشرفت حرکتی پایه	۴
آزمون های مهارت های ورزشی	۶
شاخص های طبقه بندی	۷
آزمون های هماهنگی های شخصی و اجتماعی	۷
آزمون های قلبی - عروقی	۷
آزمون های آمادگی های حرکتی	۸
ارزیابی یا ارزشیابی	۸
انواع ارزشیابی	۹
هدف های اندازه گیری و ارزشیابی	۱۲
ارزشیابی تکوینی و پایانی	۱۳
استانداردهای ارزشیابی	۱۵
هنجارها (نورمها)	۱۸
ویژگی های آزمون	۲۰
مواد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی	۲۴
نورم ها و مقیاسها	۴۳
مسائل مربوط به شرکت کنندگان در آزمون	۴۵
مسائل اجرایی	۴۷
راهنمای آزمون جهت ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی	۵۹
هنجارهای آمادگی جسمانی	۶۰
منابع و مأخذ	۸۶

بسمه تعالی

مقدمه

امروزه با توسعه فن آوری و کاهش فعالیتهای جسمانی در زندگی روزمره، افراد جامعه به نوعی دچار مشکلات مختلف جسمانی می شوند. فقر حرکتی و کم حرکتی از پیامدهای زندگی ماشینی است که بیماریهای متعدد از جمله ناهنجاریهای مختلف در ستون مهره ها، بیماریهای تنفسی و بسیاری بیماریهای دیگر را به دنبال خواهد داشت.

توجه به آمادگی جسمانی افراد در گروههای سنی مختلف متناسب با سن آنان یکی از ضروریات جامعه امروزی است، چراکه می تواند تضمینی در حفظ سلامت جامعه باشد. هر سنی در هر بخش کاری از اجتماع نیازمند آمادگی جسمانی است. این امر بر کلیه بخشها و اداراتی که در شاخه تربیت بدنی و علوم ورزشی فعالیت می کنند آشکار است و لذا همواره گروههای کاری مختلف با توجه به ضرورت این امر در تلاش هستند تا با ارزیابی هایی و تعیین شاخص هایی در تسهیل ارزیابی میزان سلامت و آمادگی جسمانی گروههای تحت نظارت خود گام بردارند.

مجموعه حاضر در راستای اهداف نظام جامع تربیت بدنی کشور در بخش ورزش همگانی و توسعه آن به گروهی ویژه هایی که کمتر مورد توجه قرار می گیرند ولی بخشی از جامعه و نیروی انسانی کشور را تشکیل می دهند، تدوین گردیده است. مددجویان کشور که در مکان ویژه ای تحت عنوان ندامتگاه زندگی می کنند هنوز مورد توجه قرار نگرفته اند. کلیه استانداردهای ارزیابی آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت جهت گروههای سنی در بخشهای مختلف

جامعه تهیه و تنظیم شده است ولی جامعه و گروه یاد شده با محیط و شیوه زندگی متفاوت نیازمند استانداردهای ویژه آمادگی جسمانی خاص خود می‌باشند.

چنین هدفی باعث شد تا گروهی پژوهشی تشکیل گردیده و به امکان‌سنجی ندامتگاههای کشور جهت سنجش و ارزیابی عوامل آمادگی جسمانی مددجویان پرداخته و با توجه به حداقل امکانات در برخی ندامتگاهها جهت سنجش و ارزیابی، آزمونهای استاندارد با توجه به اهداف آزمون‌ها، در ۶ ندامتگاه مختلف کشور با توجه به تعداد نمونه‌ها طبق جدول مورگان به صورت تصادفی انتخاب شدند. نمونه‌ها پس از آزمون در گروههای سنی مختلف تقسیم گردیده و بررسی‌های آماری انجام گرفت و در نتیجه نرم ارزیابی آمادگی جسمانی مددجویان کشور تهیه و تنظیم گردید.

پژوهش و نرم حاضر اولین نرم استاندارد آزمونهای آمادگی جسمانی در خصوص مددجویان می‌باشد و امید است مقدمه‌ای جهت پژوهشهای دیگر درخصوص تربیت بدنی و ورزش در ندامتگاههای کشور باشد.

در اینجا لازم می‌دانیم که از ارشادات ریاست محترم سازمان زندانهای کشور حاج آقا یساقی و آقایان شمس، سعیدی، زنجیره‌ای، دکتر افشار، مقاره عابد، پوربهزادی، دکتر آفرینش، دکتر بهرامی‌نژاد و کلیه عزیزانی که در این امر خطیر ما را یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر نمایم.

دکتر طباطبایی - تهامی - همایونی