

فصل 6

آزمون های جسمانی و قابلیت مهارتی در رشد مقدماتی

استاد مربوطه: سرکار خانم منصوره مکبریان

تهیه کنندگان:

زهره نظری

محیاسادات صداقت

○ موارد اساسی برای برنامه ریزی استعدادپروری ورزشی ورزشکاران:

○ آزمون های مهارتی

○ آزمون های جسمانی

○ آزمون مهارتی: آزمون های که دقیقاً سطح مهارت ورزشکار را در عملکردی بررسی می کند. این آزمون ها تکلیف مدارند و معمولاً شامل پاسخ های بسیار پیشرفته متوالی هستند.

○ مثال:

○ آزمون دریبل در بسکتبال یا هندبال «» میزان رقابت بازیکن در دریبل

○ آزمون فن دفاعی «» ارزیابی مهارت خاص دفاعی



○ آزمون جسمانی: به رشد مراحل مقدماتی استعداد ورزشی ورزشکاران اشاره دارد و برای بررسی مهارت حرکتی و جسمانی و فیزیولوژیکی شان استفاده می شود.

○ مثال:

○ آزمون پرش عمودی «قدرت انفجاری ورزشکاران

○ آزمون دو سرعت در مسافت کوتاه (۵ تا ۳۰ متر) «بررسی قابلیت سرعت

○ **اهداف مهم** استفاده از آزمونهای مهارتی و جسمانی در مراحل اولیه رشد استعداد ورزشکار:

➤ ارزیابی توانایی بدنی و قابلیت مهارتی

➤ شناسایی نقاط قوت و ضعف فرد

➤ ارزیابی اثرات برنامه آموزشی ویژه باهدف بهبود عملکرد

➤ ارزیابی وضعیت سلامتی

➤ توانایی پیش بینی عملکرد های آینده

➤ فراهم کردن بازخورد برای تشویق ورزشکار به پیشرفت در آینده



ورزش های رزمی

- آزمون های مهارتی ویژه یک ورزش باید قادر باشد که عملکرد مربوط به آن رشته ورزشی را پیش بینی کند. اما آزمون های جسمانی عمومی و ویژه جودو (آزمون های ارزیابی قدرت و چابکی آزمون های سه دقیقه ای درازونشست بارفیکس و پرش پهلوه پهلوه از بالای یک نیمکت ۳۰ سانتی متری) در پیش بینی رتبه بندی جودوکاران ناموفق بود.
- آزمون پرش پهلوه پهلوه بهترین پیش بینی (۴۳ درصد واریانس) را در رتبه بندی ورزشکاران داشت .
- عوامل دیگری که واریانس راتحت تاثیر قرار دادند:
- عوامل روانشناختی (شخصیت وانگیزه)
- عوامل محیطی (تغذیه)
- عوامل ژنتیکی



فواید استفاده از ازمون های جسمانی و مهارتی

❖ ۱. ارزیابی و بازخورد

❖ ۲. اعتبار آموزشی

❖ ۳. پیش بینی



ارزیابی و بازخورد

- آزمون های جسمانی و مهارتی ابزاری مفید و موثر برای ارزیابی توانایی های ورزشی و سطح مهارتی ورزشکاران بالای ۱۴ سال هستند. و برای ورزش هایی از جمله :راگبی.فوتبال.هندبال.والیبال.واترپلو .تنیس. ورزش های رزمی.شنا و قایقرانی و دو مورد استفاده قرار میگیرد
- و مربیان میتوانند از این آزمون ها برای اندازه گیری پیکرسنجی و ارزیابی توانایی های ظرفیت بی هوازی . هوازی. قدرت.استقامت.سرعت .چابکی و انعطاف پذیری ورزشکاران جوان استفاده می شود.



اعتبار آموزشی


- برخی از مطالعات از مون های جسمانی و مهارتی یک بار اجرا و در برخی دیگر چندین بار تکرار می شود .
در طول برنامه ی آموزشی یک ساله که از مون های جسمانی و مهارتی مدام استفاده میشود.
برای ورزشکاران جوان باید به عنوان تجربه ی آموزشی محسوب شوند. این تجربیات در ۳ مورد به آنها سود می رساند.



○ (الف) آموزش مواردی که در ارتباط با توانایی های جسمانی و قدرت و محدودیت های ورزشکاران است در زمانی که ورزشکاران فعالیت و تکالیف خود را انجام داده و متغیر های مهارتی و جسمانی مورد ارزیابی قرار میگیرد

○ (ب) افزایش دانش ورزشکاران در باره ی چگونگی انجام فعالیت هایی که تحت شرایط آزمایشی هستند و با استفاده از ابزارهای عینی و واقعی از لحاظ کیفی مورد ارزیابی قرار میگیرند

○ (ج) به آنها انگیزه میدهد که زمان بیشتری را صرف تمرین مهارتهایی کنند که نمره ی کمتری در آن گرفته اند. هرچقدر آزمون های جسمانی و مهارتی ارتباط بیشتری با ورزشکاران جوان داشته باشد به همان اندازه ورزشکاران از کاربرد آنها بیشتر سود خواهند برد. اگر آزمونهای جسمانی و مهارتی به طور اصولی آنچه را ورزشکاران باید انجام دهند منعکس کند احتمالاً ورزشکاران برای آمادگی بیشتر در آزمونها در طول جلسات تمرینی و بازی ها و برای بهبود عملکردشان انگیزه ی بیشتری خواهند داشت.



آزمون های جسمانی استفاده شده در مراحل مقدماتی استعدادپروری

ورزش	تست	سنجش
تمامی ورزش ها	اندازه گیری در صد چربی و توده بدنی و قد و شرایط مختلف و غیره	پیکر سنجی
فوتبال	دو استقامت	ظرفیت هوازی
تمامی ورزش ها	حداکثر ظرفیت هوازی (ماکزیمم VO_2) و سایر ارزیابی های قلبی تنفسی (نفس گیری)	
شنا	آزمون ویژه سنجش استقامت در شنا	
هندبال	پرش عمودی	توان و استقامت بی هوازی
راگبی فوتبال تنیس	پرش عمودی	
کشتی قایق رانی دو	آزمون بی هوازی و ینگیت	
هندبال	پرتاب توپ	
تنیس	گرفتن اشیاء بادیست	
راگبی	انعطاف بازو	
تنیس	نیروی خم کردن عضلات	



	جودو	درازونشست
	تنیس	بارفیکس
	جودو	پرش پهلوه پهلودر بالای نیمکت
	شنا	قدرت پا نیروی ضربه بازو و پا و آزمون های بی هوازی ویژه شنا
	دو	آزمون های ایزوکنیتیک
سرعت و چابکی	فوتبال هندبال	دو سرعت 5 تا 30 متر
	واترپلو شنا	شنا 100 تا 400 متر
	تنیس	چابکی (مانند آزمون تی و حرکت به صورت مارپیچ)
انعطاف پذیری	راگبی	درازونشست



مفاهیم کاربردی برای مربیان

- ۱. به مربیان توصیه می شود که مرتبط ترین و معتبر ترین آزمون های جسمانی و مهارتی را در برنامه ی آموزشیشان مورد استفاده قرار دهند.
- ۲. آزمون های جسمانی و مهارتی باید اساسی برای برنامه های آموزشی باشد یعنی باید برای کسب تجربه ی یادگیری در ورزشکاران استفاده شوند.
- ۳. توصیه می شود در صورتی که هدف مربیان پیش بینی عملکرد آتی ورزشکاران است صرفاً نتایج مربوط به آزمون های جسمانی و مهارتی را مد نظر قرار ندهند.
- ۴. توصیه می شود مربیان از روش های جایگزینی مانند مشاهدات منظم مصاحبه ها برای اندازه گیری و ارزیابی سطح مهارتی و مشارکت ورزشکاران استفاده کنند. این روش ها تکمیل کننده ی آزمونهای مهارتی و جسمانی هستند.

