

بسمه تعالی

الف. دستورالعمل تستهای پیشنهادی پایان ترم آمادگی جسمانی (خواهران)

۱. تست دوی سرعتی ۹*۴

هدف: سنجش چابکی

روش اجرا: این تست در فضایی به ابعاد ۴ در ۹ متر اجرا می شود. با مشخص کردن یک فاصله ۹ متری و کشیدن دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله دو قطعه چوب کوچک را در یک سو قرار داده و فرد مورد آزمایش در سوی دیگر می ایستد. با فرمان شروع، ورزشکار می باید با حداکثر سرعت فاصله ۹ متر را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را به سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه دهد. به همین ترتیب فاصله ۹ متر تعیین شده را ۴ بار با حد اکثر سرعت و در حد توانائی خود طی می کند. زمان شروع تا پایان این حرکت بر حسب ثانیه ثبت می گردد.



۲. تست شنای سوئدی تعدیل شده

هدف: سنجش استقامت عضلات بالای تنه

روش اجرا: آزمون شونده روی دستها به فاصله عرض شانه باز و با آرنج های کاملا کشیده روی تشک قرار میگیرد. زانوها با زمین تماس دارند. بالای تنه را انقدر پایین می آورد تا آرنج ها به زاویه ۹۰ درجه برسد. و مجدداً به حالت اولیه باز می گردد. این حرکت در دامنه تعیین شده بدون استراحت و وقفه ادامه می یابد. زمان مورد ارزیابی در این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.

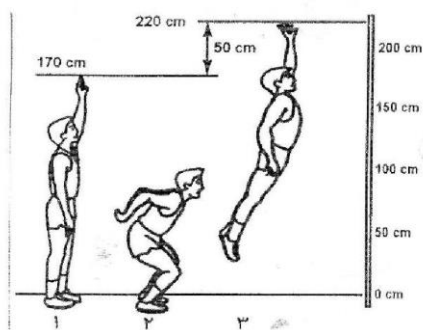


۳. تست پرش سارجنت:

هدف : سنجش توان انفجاری عضلات پا

روش اجرا : ورزشکار به پهلو در کنار دیوار خط کشی شده قرار می گیرد و دست خود را به بالا می برد. نقطه بالایی را علامت می زنیم. حال ورزشکار یک پرش عمودی با تمام توان انجام می دهد و نقطه ایی را که با دست لمس می کند را علامت می زنیم. فاصله بین دو نقطه علامت زده شده نشان دهنده میزان توان عضلانی ورزشکار می باشد یعنی هر چه فاصله بیشتر باشد توان عضلانی ورزشکار نیز بیشتر است.

قوانین آزمون پرش عمودی سارجنت: برای پرش می توان از تاب دادن بدن و سایر اهرم های بدن استفاده کرد. پرش باید درجا و بدون دورخیز باشد. این آزمون سه بار تکرار می شود و بهترین رکورد لحاظ می شود.



۴. تست دراز و نشست:

هدف : سنجش قدرت (توان) عضلات شکم.

روش اجرا : فرد مورد آزمون روی زمین دراز کشیده پاها را طبق شکل جمع میکند طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. دستها به صورت صلیبی روی سینه قرار دارد و در حین بلند شدن بازوها به رانها می رسد. (در این حرکت می توان از فرد دیگری جهت نگه داشتن پاها روی زمین کمک گرفت). زمان مورد ارزیابی در این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.



۵. تست نیمه استقامت (۵ دقیقه ای)

هدف: سنجش استقامت قلبی - تنفسی

روش اجرا: ورزشکار به مدت ۵ دقیقه با سرعت ثابت در محدوده مشخص شده شروع به دویدن میکند. ورزشکار می باست در این ۵ دقیقه بیشترین مسافتی را که قادر است طی نماید.



۶. تست پرش به طرفین

هدف: ارزیابی چابکی

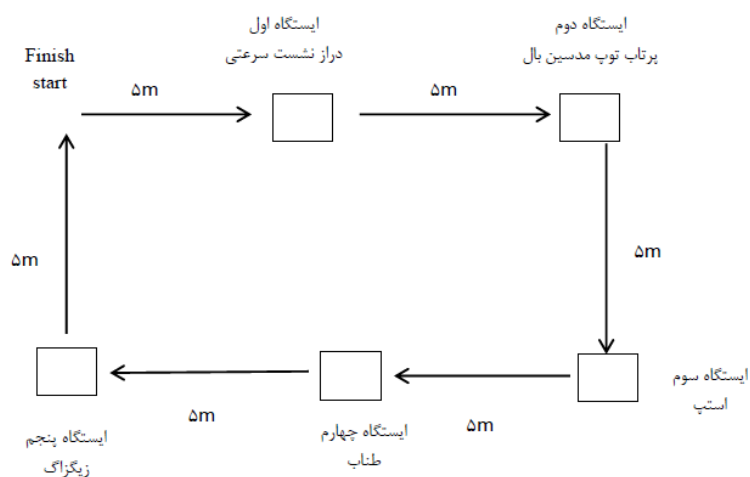
طرز اجرا: فرد در یک طرف مانع به ارتفاع ۷ سانتیمتر ایستاده و به محض شنیدن فرمان شروع آزمون را آغاز می نماید. ورزشکار بایستی با تمام توان در دو طرف مانع توسط پریدن های مکرر جابجا شود. زمان انجام این آزمون ۳۰ ثانیه می باشد.



۷. ایستگاهی :

روش اجرا: این تست دارای ۵ ایستگاه می باشد. در هر ایستگاه یک آزمون انجام میگیرد که باید در نهایت سرعت انجام گیرد. در نهایتا زمان ثبت شده از کل آزمون به عنوان ملاک ارزیابی است.

پرتاب توپ مدیسین بال ، طناب ، درازو نشست ، زیگزاگ و استپ ، پنج تست این آزمون می باشد.

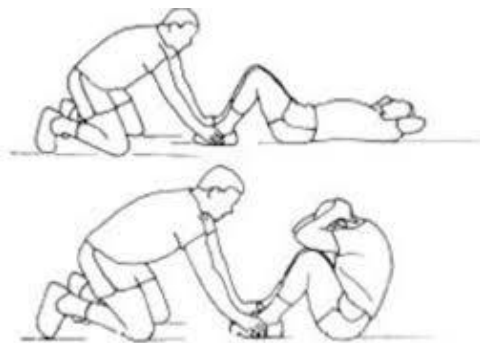


ب. دستورالعمل تستهای پیشنهادی آمادگی جسمانی (برادران)

۱. آزمون دراز نشست

هدف: ارزشیابی قدرت و استقامت عضلات شکم

طرز اجرا: در این آزمون دستها به جای قلاب شدن در پشت گردن، بر روی سینه ها قرار می گیرند. طرز قرار گرفتن دستها بر روی سینه ها بدین صورت است که کف دستها به صورت ضربدری روی سینه راست و چپ قرار می گیرد. دست راست روی سینه چپ و دست چپ روی سینه راست قرار می گیرد. خطاهای آزمون مانند آزمون قبلی است و در این آزمون دست ها نباید از شانه ها جدا شود و آرنج ها موقع نشست، زانو ها یا ران را لمس می کند. در صورت جدا شدن دست از شانه آن تکرار شمارش نمی شود. زمان انجام آزمون سی ثانیه می باد.



۲. دوی رفت و برگشت ۹*۴ متر

هدف: ارزیابی چابکی

طرز اجرا: با مشخص کردن یک فاصله ۹ متری و کشیدن دو پاره خط در ابتدا و انتهای این فاصله دو قطعه چوب کوچک را در یک سو قرار داده و فرد مورد آزمایش در سوی دیگر می ایستد. با فرمان شروع، ورزشکار می باید با حداکثر سرعت فاصله ۹ متر را دویده و با برداشتن یک قطعه چوب آن را به سمت مقابل آورده و حرکت را برای حمل چوب دوم نیز ادامه دهد. به همین ترتیب فاصله ۹ متر تعیین شده را ۴ بار با حد اکثر سرعت و در حد توانائی خود طی می کند. زمان شروع تا پایان این حرکت بر حسب ثانیه ثبت می گردد.

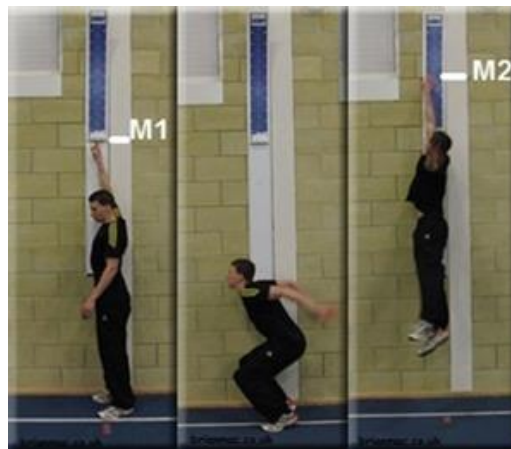


۳. آزمون پرش عمودی (سارجنت)

هدف: ارزشیابی توان انفجاری پائین تنه

طرز اجرا: ورزشکار به پهلو در کنار دیوار خط کشی شده قرار می گیرد و دست خود را به بالا می برد و نقطه بالایی را علامت می زنیم. حالا ورزشکار یک پرش عمودی با تمام توان انجام می دهد و نقطه ایی را که با دست لمس می کند را علامت می زنیم. فاصله بین دو نقطه علامت زده شده نشان دهنده میزان توان عضلانی ورزشکار می باشد یعنی هر چه فاصله بیشتر باشد توان عضلانی ورزشکار نیز بیشتر است.

قوانین آزمون پرش عمودی سارجنت: برای پرش می توان از تاب دادن بدن و سایر اهرم های بدن استفاده کرد. پرش باید درجا و بدون دورخیز باشد. این آزمون سه بار تکرار می شود و بهترین رکورد لحاظ می شود.



۴. آزمون پرش طرفین

هدف: ارزیابی چابکی

طرز اجرا: فرد در یک طرف مانع به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر ایستاده و به محض شنیدن فرمان شروع آزمون را آغاز می نماید. ورزشکار بایستی با تمام توان در دو طرف مانع توسط پریدن های مکرر جابجا شود. زمان انجام این آزمون یک دقیقه می باشد.



۵. شنای سوئدی

هدف: ارزیابی قدرت و استقامت عضلات بالا تنه

طرز اجرا: ورزشکار با زانو، بدن صاف و کشیده روی هر دو دست بگونه ای می ایستد که نیروی هر دو دست بطور مساوی تقسیم گردد. سپس با خم کردن آرنج سینه خود را تا پائین ترین حد به زمین (حدود ۵ سانتیمتر مانده به زمین) نزدیک کرده و به نقطه اولیه باز می گردد. در این حرکت بایستی از هر دو دست بطور یکسان استفاده گردد و خم شدن بدن به هر یک از سمت ها اشتباه می باشد. ملاک برای تعیین کامل انجام شدن حرکت سینه ورزشکار می باشد و از شمردن حرکت هایی که سینه ورزشکار در بالا و بینی وی به زمین نزدیک شده است خودداری کنید. در این حرکت محدودیت زمانی نداشته و تا جاییکه هنوز هیچ قسمتی از بدن ورزشکار با زمین برخورد و تماسی نداشته باشد می تواند ادامه دهد.



۶. تست کوپر

هدف: تعیین توان هوازی و میزان آمادگی قلبی - عروقی

طرز اجرا: ورزشکار در زمان ۱۲ دقیقه با سرعت ثابت در داخل سالن یا زمین روباز ورزشی در محدوده ای مشخص شروع به دویدن می نماید. وی بایستی در این ۱۲ دقیقه بیشترین مسافتی را که قادر است، طی نماید.

