

آزمون های آمادگی جسمانی

اکثر افرادی که در باشگاه ها و مراکز تندرستی به تمرین و فعالیت بدنی می پردازند با این موضوع مواجه هستند که نمی دانند از نظر جسمانی چه تغییراتی در بدن آنها صورت می گیرد .

این گونه افراد اغلب سوالات بنیادی دارند که موارد زیر از آن دسته اند:

-
- 1 از نظر جسمانی از کجا باید شروع کنم؟
 - 2 آیا برنامه تمرینی من کارآمد است؟
 - 3 سطح آمادگی جسمانی من چقدر است؟
 - 4 قدرت یا ظرفیت هوازی من چقدر است؟
 - 5 آیا بدن من از نظر عضلانی متعادل است؟

متخصصان ورزشی با هدف ارایه آخرین و تازه ترین تکنیک ها ،روش ها و سیستم های کاری برای بهبود وضعیت تندرستی اقشار مختلف تلاش می کنند.

این مربیان و متخصصان اهداف مربوط به سلامتی و آمادگی جسمانی را دنبال می کنند

آمادگی جسمانی

طبق تعریف، مجموعه فعالیت هایی است که عموم مردم از آن برخوردار می باشند یا در انجام امور زندگی از آن استفاده می کنند.

دانشکده طب ورزش امریکا، آمادگی جسمانی را اینگونه تعریف می کند:

آمادگی جسمانی قابلیت انجام فعالیت های بدنی متوسط تا سنگین بدون ایجاد خستگی و حفظ این قابلیت در سرتاسر طول زندگی می باشد.

آزمون یا تست

آزمون یا تست، وسیله جمع آوری اطلاعات از افراد یا آزمودنی ها می باشد.

آزمون را می توان:

1. به صورت سوال مطرح کرد
2. اجراهای ورزشی مورد نظر را مشاهده کرد
3. عملکرد فرد را با توجه به رکورد های مورد نظر مورد بررسی قرار داد.

ارزیابی

ارزیابی، فرایند تعیین درست یا غلط بودن اطلاعات جمع آوری شده می باشد

به عبارت روشن تر ارزیابی شامل آزمون و اندازه گیری می باشد.

در واقع اطلاعات کمی جمع آوری شده توسط اندازه گیری، به اطلاعات کیفی تبدیل

می شود.

-
- 1 انتخاب صفات و متغیرها
 - 2 انتخاب روش مناسب
 - 3 جمع اوری اطلاعات مورد نیاز
 - 4 تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده
 - 5 تصمیم گیری
 - 6 کاربرد تصمیمات اتخاذ شده

آزمون های آمادگی جسمانی به طور کلی به صورت آزمایشگاهی و یا به صورت میدانی به اجرا در می آید، همزمان آزمون های آزمایشگاهی و میدانی با توجه به اهداف مورد نظر مربی یا ورزشکار می تواند به صورت زیر پیشینه یا پیشینه صورت گیرد.

آزمون

آزمایشگاهی

میدانی

بیشینه

زیر بیشینه

بیشینه

زیر بیشینه

تردمیل، چرخ کارسنج

تردمیل، چرخ کارسنج

پرش ها و دوها و...

آزمون پله

سوالات اساسی

آیا هنجاری برای
آزمون وجود دارد؟

آیا آزمون های مورد استفاده
پایا هستند؟

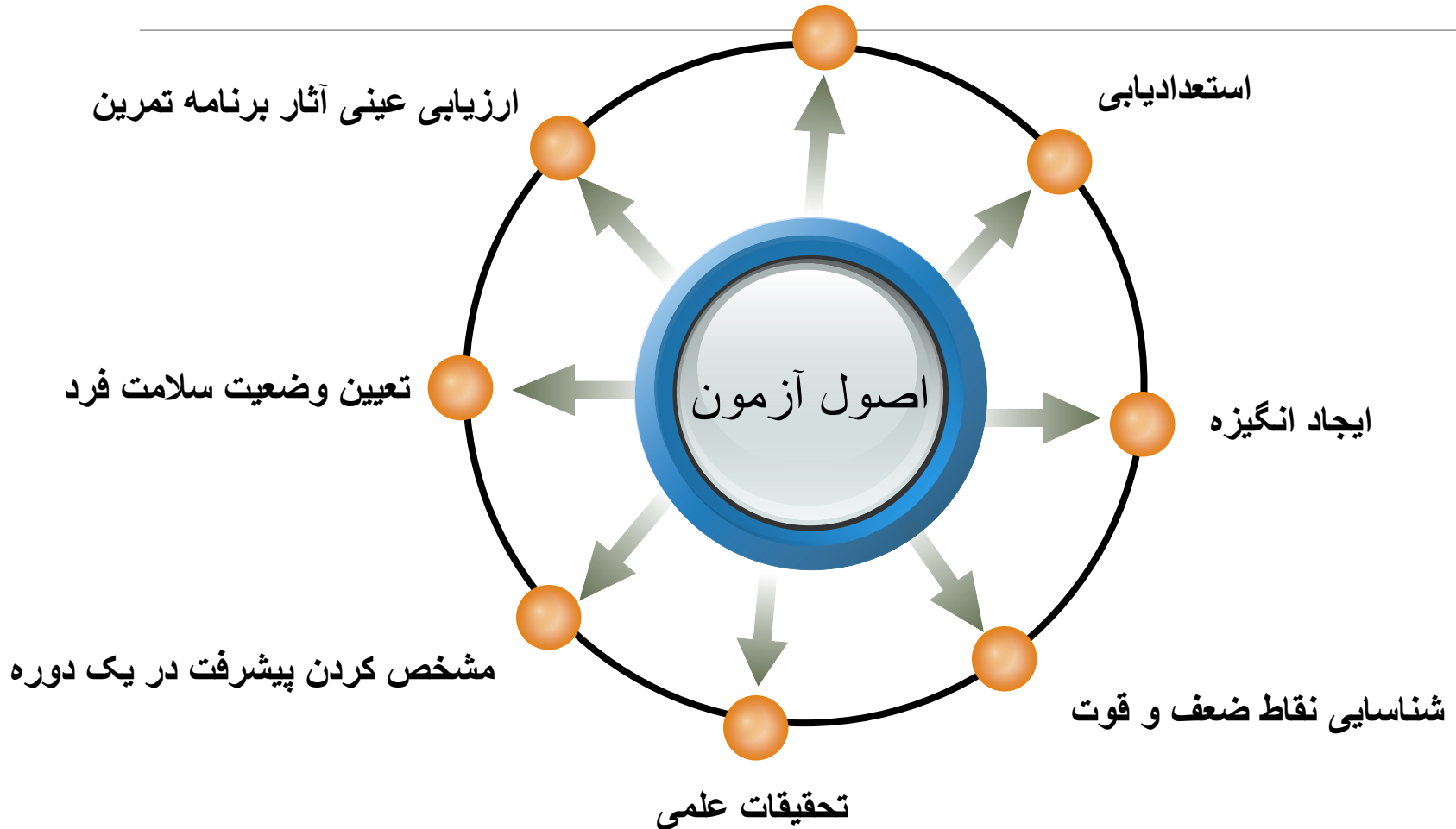
آیا آزمون های مورد استفاده
موثر و مفید هستند؟

عناصر قابل سنجش آمادگی جسمانی

به طور کلی اجزای قابل سنجش آمادگی جسمانی را به دو بخش طبقه بندی نموده اند:

1. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
2. آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت ورزشی

توسعه نیمرخ جسمانی فرد



نکات مورد توجه در اجرای آزمون ها

1. هر آزمونی تنها یک عامل را مورد سنجش قرار دهد
2. اجرای آزمون نباید به تکنیک بالا نیاز داشته باشد (مگر اینکه برای سنجش تکنیک مورد استفاده قرار گیرد).
3. بایستی اطمینان خاطر ایجاد شود که فرد از نیازمندی های آزمون به طور کامل اطلاع دارد و می داند چه چیزی مورد سنجش و اندازه گیری قرار می گیرد و چرا؟
4. روش های اجرای آزمون باید از نظر شکل اجرا، سازماندهی و شرایط محیطی به طور کامل استاندارد باشد.

تفسیر نتایج آزمون

ارایه نتایج آزمون باید متناسب با سطح آگاهی و دانش آزمودنی در اختیار وی قرار گیرد.

در صورتی که نتایج به درستی در اختیار آزمودنی قرار گیرد، از نظر روانی انگیزش ایجاد کرده و ادامه کار را در آینده میسر خواهد ساخت.

به هنگام کار با آزمودنی به ویژه افراد مبتدی نباید تنها روی تجزیه و تحلیل اطلاعات متمرکز شد.

آزمون های ظرفیت هوازی

هدف از آزمون های ظرفیت هوازی بر آورد ظرفیت هوازی با استفاده از یکی از ۴ روش آزمون گیری می باشد.

این گونه آزمون های میدانی، به طور مستقیم توان هوازی بیشینه را اندازه گیری می کند.

این آزمون ها شامل :

1. آزمون های چرخ کار سنج
2. آزمون های پیاده روی
3. آزمون های دو
4. آزمون های پله

اجرای آزمون های استقامت هوازی

1. آزمون بالک
2. آزمون پله بیلی و میروالد
3. آزمون تکومش
4. آزمون پله کوئین
5. آزمون چرخ کارسنج آستراند - ریمینگ
6. آزمون نوار گردان ابلینگ

آزمون های انعطاف پذیری

1. آزمون بشین و برس Sit and Reach

آزمون های استقامت عضلانی

1. آزمون بارفیکس و خم کردن بازوها

2. آزمون دیپ

3. آزمون اصلاح شده دراز و نشست

4. آزمون شنای سوئدی

5. آزمون پرش جعبه

آزمون های قدرت

1. آزمون خم کردن بازو

2. آزمون پرس سینه

3. آزمون اسکات

4. آزمون باز کردن پا

آزمون های ترکیب بدن

در مورد ارزیابی بدن دو نوع آزمون وجود دارد:

مجموعه ای از آزمون ها محیط دور اعضا و اندام های مختلف را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهند.

1. اندازه گیری ضخامت چربی زیر پوستی

شیوه های ارزیابی آمادگی هوازی

1. روش آزمایشگاهی توسط آزمون های بیشینه و زیر بیشینه و به دو روش مستقیم و غیر مستقیم

2. روش غیر مستقیم آزمایشگاهی (آزمون های زیر بیشینه و بیشینه)

A blue-toned landscape featuring a road with a dashed center line that recedes into the distance. The road is flanked by blue hills and a blue sky with light clouds. A bright sunburst effect emanates from the horizon, creating a lens flare that illuminates the scene. The overall mood is bright and optimistic.

Thank You !