

# آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ...

ناهد کرمی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

امروزه در کشورهای پیشرفته پیش از شروع هر برنامه‌ی تمرینی، باشگاه‌های مربوط و مراکز بدن‌سازی، از شخصی که می‌خواهد عضو باشگاه یا مرکز بدن‌سازی شود، آزمون‌های متعددی به عمل می‌آورند. به عنوان نمونه، از اشخاصی که در برنامه‌های آمادگی جسمانی ثبت‌نام می‌کنند، آزمون‌های ضربان قلب، فشار خون، درصد چربی بدنی، آمادگی قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی و... به عمل می‌آورند.

با پیشرفت علم، مربیان، معلمان، باشگاه‌داران و به‌طور کلی دست‌اندرکاران علوم ورزشی به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود اجرای ورزشی ورزشکاران خود، ناگزیرند آن‌ها را از نظر پزشکی، بهداشتی، آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی و حتی روانی، براساس جدول زمانی معینی مورد آزمایش قرار دهند. در این مسیر پژوهشگران، محققان و استادان علوم ورزشی مطالعات و تحقیقات وسیعی در زمینه‌ی مفاهیم آمادگی جسمانی، سنجش و اندازه‌گیری، آزمون و ارزش‌یابی انجام داده‌اند. کتاب «آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ...» حاصل تلاش چند تن از استادان و محققان دانشگاه‌های معتبر کشورمان در این مسیر است.

این مجموعه‌ی ارزشمند که نخستین بار در زمستان ۱۳۸۵ توسط «کمیته‌ی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران» انتشار یافت بر مبنای یکی از مبرم‌ترین نیازهای ورزشی کشورمان تألیف و به ابزار ارزشمندی برای مربیان، کارشناسان ورزشی و به خصوص علاقه‌مندان به قهرمان‌پروری تبدیل شد.



کردی، دکتر عباسعلی گائینی،

دکتر محمد حسین

علیزاده، دکتر محمد

کاظم واعظ موسوی

و دکتر مجید کاشف

است. کمیته‌ی ملی

المپیک همواره در

تلاش بوده است،

در جهت افزایش

دانش مربیان،

دانشجویان و

علاقه‌مندان علوم

ورزشی، از طریق

نشر بهترین‌های

علوم ورزشی، به

ویژه در بخش‌هایی

که نیاز بیشتری احساس

می‌شود، گام بردارد.

کتاب آزمون‌های

سنجش آمادگی جسمانی،

مهارتی و روانی با دقت خاصی

در دو بخش فصل‌بندی شده

است. در بخش اول، ابتدا در

فصلی مجزا، مفاهیم اولیه‌ی

به‌کار رفته در آمادگی جسمانی

و نحوه‌ی اندازه‌گیری آن‌ها

شرح داده شده‌اند. این فصل، با

طبقه‌بندی آزمون‌های آمادگی

جسمانی، توضیح درخصوص عناصر

قابل سنجش، پرداختن به ملاحظات

کلی درباره‌ی آزمون‌ها و نورم

آن‌ها، ارزش‌یابی آمادگی جسمانی و اهمیت

آن، اصول آزمون گرفتن، انتخاب آزمون و

تغییر نتایج آزمون، به تفهیم بیشتر فصول دیگر

کتاب کمک کرده است. در هفت فصل بعدی این

بخش، به تفکیک به آزمون‌های آمادگی جسمانی

برای رشته‌های بسکتبال، تکواندو، فوتبال،

کاراته، کشتی، والیبال و وزنه‌برداری پرداخته شده

است.

در فصل دوم، درخصوص رشته‌ی بسکتبال،

یعنی رشته‌ای که تصمیم‌گیری، زمان سنجش،

محتوای کتاب بیشتر درصدد رفع مشکل

فقدان آزمون‌های اختصاصی برای ارزش‌یابی

آمادگی جسمی و روانی قهرمانان است. به بیان

دقیق‌تر، در جریان آماده‌سازی ورزشکاران نخبه‌ی

کشورمان، یکی از مراحل غیرقابل انکار در دوران

آماده‌سازی، «ارزش‌یابی عملکرد قهرمانان»

است که تحقق آن با اجرای آزمون‌هایی که در

این کتاب آمده‌اند، امکان‌پذیر است.

امروزه دانش و فن ورزش گسترش یافته

و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است.

یافته‌های تازه‌ی تخصصی حوزه‌ی علوم ورزشی هر

روز به جهان عرضه می‌شود و این روند به سرعت

ادامه دارد. لذا چنان‌چه جامعه‌ی ورزش کشورمان

نیز تمایل دارد در این ماراتون شرکت کند، ناگزیر

است به کسب و استفاده از علوم جدید ورزشی

برای ارتقای عملکرد ورزشکاران خود دست بزند

و آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و

روانی یکی از این علوم است. ثابت شده است، در

صورت گسترش آمادگی جسمانی، سازگاری‌های

زیادی در قابلیت ورزشکار به وجود می‌آید و

امکان کار بیشتر در تمرین و در نهایت در مسابقه

فراهم می‌شود. در این زمینه لازم است، مربیان

و دست‌اندرکاران این امر با مفاهیمی نظیر علم

تمرین، ارزش‌یابی عملکرد، آزمون، هنجار (نورم)

و... بیشتر آشنا شوند که کتاب مذکور در این

زمینه کمک بزرگی به ایشان می‌کند.

مربیان، ورزشکاران و به‌طور کلی مسئولان

ورزش کشورمان به این نتیجه رسیده‌اند که رشد

و ارتقای ورزشکاران به منظور حضور موفق و مؤثر

در عرصه‌های متفاوت ورزشی و کسب افتخارات

ملی و جهانی، در گرو بهره‌برداری از جدیدترین

دستاوردهای علمی - ورزشی است. لذا ضرورت

دارد با تقویت تفکر برنامه محور و حمایت از فرایند

علمی شدن ورزش، در این مسیر گام بردارند. اگر

شما نیز بر این باورید، مطالعه و کاربرد محتوای

این کتاب به شما توصیه می‌شود.

می‌توان ادعا کرد، کتاب مذکور جزو

نخستین کتاب‌های تألیف شده در زمینه‌ی

آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و

روانی در کشورمان است. این کتاب حاصل تلاش

آقایان دکتر رضا قراخانو، دکتر محمدرضا

رشته‌های با شدت بالا که بدون وجود هرگونه واسطه‌ای (مانند توپ) بین دو نفر اجرا می‌شود. در بخش نیازمندی‌های فیزیولوژیک این رشته، به بالابودن هزینه انرژی آن نسبت به رشته‌های دیگر ورزشی و تحت فشار بودن زیاد اندام‌ها به دلیل کوتاه‌بودن مدت زمان اجرای مسابقه اشاره شده است. در بخش‌های متفاوت این فصل، به وسیله‌ی جدول و نمودار به مقایسه‌ی این رشته با رشته‌های دیگر و توجیه دقیق نیازمندی‌های رشته‌ی کشتی پرداخته است؛ از جمله نمودارهای گویای ترکیب قابلیت‌های زیست - حرکتی که در صفحه‌ی ۱۹۱ کتاب آمده است. برای این رشته نیز نه آزمون پیشنهاد شده است.

**فصل هفتم** به رشته‌ی والیبالی، یکی از رشته‌های پرتطرف‌دار و محبوب و دارای قوانین و ویژگی‌های خاص خود اختصاص دارد. در این فصل ویژگی‌های جسمانی، درصد چربی بدن، و گونه‌ی پیکری بازیکنان والیبالی به‌طور دقیق توضیح داده شده است. سپس به ویژگی‌های فیزیولوژیکی بازیکنان پرداخته و در بخش آزمون نیز هفت آزمون را شرح داده است.

**فصل هشتم** وزنه‌برداری را معرفی می‌کند؛ رشته‌ای که به مصر باستان و چین قدیم باز می‌گردد. در این فصل نیز به دقت به نیازمندی‌های جسمانی و فیزیولوژیک این رشته به تفکیک پرداخته شده است. در بخش آزمون‌های پیشنهادی هم هشت آزمون مطرح می‌شود از جمله قدرت بیشینه، قدرت انفجاری، قدرت استقامتی - سرعت، آنتروپومتریک و...

در بخش دوم کتاب نیز همان‌طور که گفته شد، به تفکیک رشته‌های بالا، آزمون‌های آمادگی مهارتی شرح داده شده‌اند که علاقه‌مندان را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

در انتهای کتاب، سه پیوست ارزشمند به این شرح موجود است:

الف) منبع‌شناسی مطالعات POMS؛

ب) طریقه‌ی اجرای آزمون‌ها و نمره‌دهی به آن‌ها با طرح ۶۰ پرسش و درج پاسخ‌نامه‌ی مخصوص، همراه با امتیازبندی پاسخ‌ها در زمینه‌ی آزمون آمادگی روانی ورزشکاران در هر رشته‌ی مطرح شده در کتاب؛

ج) معرفی ۱۰ آزمون علاوه بر آزمون‌های قبلی.

قطعاً این کتاب به عملکرد و نگرش تمامی مربیان، معلمان، دانشجویان، قهرمان پروران و... ورزشی کشورمان کمک بسزایی خواهد کرد.

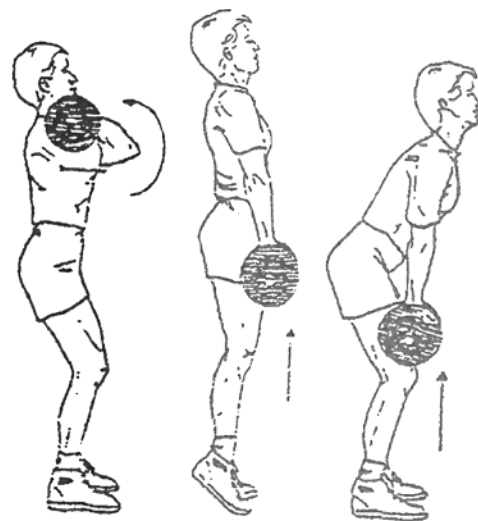
دقت و چابکی، از مهم‌ترین عوامل مؤثر در آن است، پس از توضیحاتی درخصوص ضربان قلب و سیستم‌های انرژی، به دقت به شرح شاخص‌های آمادگی در بسکتبال می‌پردازد. در این بین، در شاخص قدرت با عامل مهم «باکس اوت» آشنا می‌شوید. در ادامه در بخش آزمون‌های پیشنهادی برای ارزش‌یابی شاخص‌های آمادگی جسمانی - حرکتی بسکتبال، ۱۷ آزمون معرفی و تشریح شده‌اند.

**فصل سوم** درخصوص رشته‌ی تکواندو که در حال حاضر، به دو شکل تکنیک‌های مبارزه‌ای و هنرهای رزمی - دفاعی مطرح است، به تفکیک تفاوت این دو بعد را شرح می‌دهد و براساس آن، به ابعاد آمادگی جسمانی، تمرین‌های قدرتی، آماده‌سازی قلبی - عروقی، تعادل و انعطاف‌پذیری می‌پردازد. در ادامه، درخصوص سه پروژه‌ی مطرح در این رشته توضیحات میسوطی ارائه می‌دهد. سپس در بخش آزمون‌های پیشنهادی به شرح و توصیف نه آزمون می‌پردازد.

در فصل چهارم، با طرح پرتطرف‌دارترین رشته‌ی ورزشی یعنی فوتبال، با آمار و اطلاعات مفیدی در مورد این رشته آشنا می‌شوید. سپس با طرح ۱۰ آزمون، ارزش‌یابی شاخص‌های آمادگی جسمانی - حرکتی این رشته، از جمله قدرت بیشینه، استقامت عضلانی، توان بی‌هوازی بدون اسیدلاکتیک و هم‌چنین با اسیدلاکتیک، چابکی و... را شرح می‌دهد.

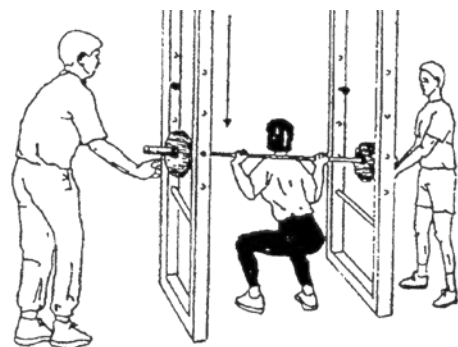
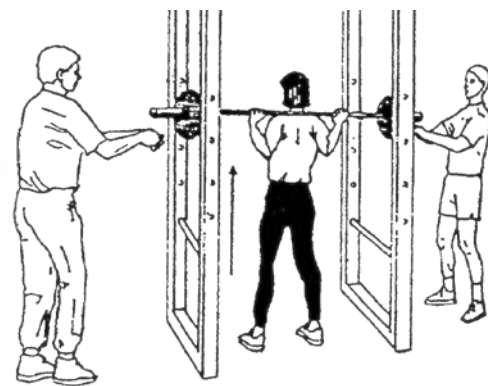
**فصل پنجم** به رشته‌ی کاراته پرداخته است؛ یکی از انواع هنرهای رزمی و دفاعی شخصی که مبدأ شرقی دارد. ابتدا نیازمندی‌های فیزیولوژیک این رشته را توضیح داده و سپس شاخص‌های آمادگی و چگونگی ارزش‌یابی آن‌ها را در این رشته آورده است. در ادامه مطابق فصول دیگر، به آزمون‌های پیشنهادی ارزش‌یابی شاخص‌های مهم آمادگی جسمانی - حرکتی می‌پردازد که شامل حدود شش آزمون به علاوه معرفی تیتروار چند آزمون دیگر مناسب این رشته است. آزمون‌های اصلی عبارت‌اند از: چابکی شش ضلعی، آمادگی چند مرحله‌ای توان هوازی، پرش طول درجا و...

**فصل ششم** رشته‌ی کشتی است؛



از تصاویر داخل کتاب

امروزه دانش و فن ورزش گسترش یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است. یافته‌های تازه‌ی تخصصی حوزه‌ی علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این روند به سرعت ادامه دارد



از تصاویر داخل کتاب