

# برخی آزمون های میدانی ارزیابی آمادگی جسمانی

## مقدمه

**آمادگی جسمانی**، بخش مهمی برای فعالیت های جسمانی مرتبط با تندرستی و اصل اساسی در برنامه های تمرینی مربوط به رشته های گوناگون ورزشی است. آمادگی جسمانی به مجموعه ای از قابلیت های جسمانی و حرکتی، مثل استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، سرعت، قدرت و توان اطلاق می شود. ارتقای آمادگی جسمانی علاوه بر تأثیرات مثبتی که در کسب سلامتی دارد، بهره مندی ورزشکاران رشته های گوناگون از سطح بهینه آمادگی جسمانی، پیروزی و موفقیتشان را تضمین خواهد کرد. بنابراین، طراحی برنامه آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز پایه ای، در تمام برنامه های ورزشی ضروری به نظر می رسد. در طراحی برنامه آمادگی جسمانی، ابتدا باید هدف از اجرای برنامه مشخص شود. آیا برنامه با هدف شرکت در رقابت ورزشی طراحی می شود یا به منظور کسب سلامتی؟

پس از تبیین هدف ها، مرحله ارزیابی وضعیت کنونی فرد مطرح می شود. این ارزیابی از ابزارها و شیوه های متفاوت آزمایشگاهی و میدانی بهره می گیرد. پس از ارزیابی وضعیت کنونی، فاصله بین وضعیت موجود با وضعیت مطلوب مقایسه می شود و بر اساس آن، برنامه تمرینی طراحی و اجرا خواهد شد.

از آن جایی که ارزیابی و شیوه ها، اصل اساسی در طراحی برنامه های آمادگی جسمانی هستند و شیوه های آزمایشگاهی هزینه گزافی دارند، در ادامه تعدادی از روش های میدانی ارزیابی آمادگی جسمانی، به خوانندگان و علاقه مندان محترم معرفی می شوند:

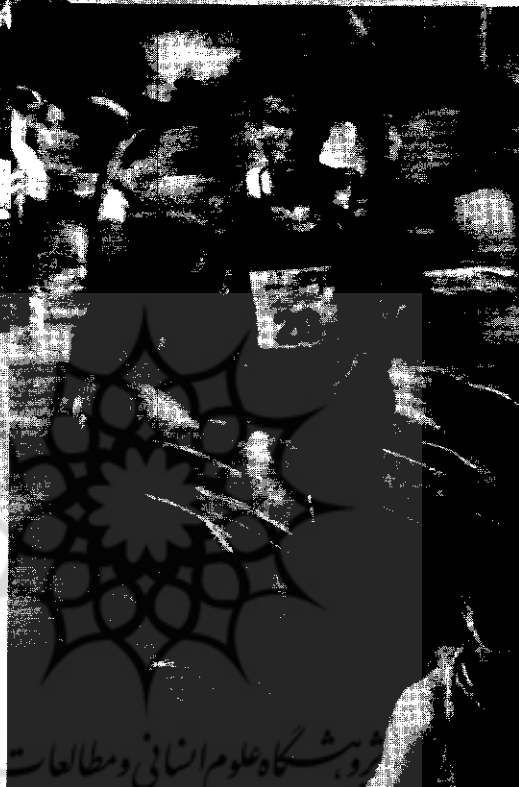
## ۱. آزمون کوپر

آزمون کوپر یکی از انواع آزمون های ارزیابی آمادگی هوازی است. شیوه اجرای آن بسیار ساده است. ورزشکار باید حداکثر مسافت ممکن را در ۱۲ دقیقه بپیماید یا راه برود. در این آزمون، حداکثر اکسیژن مصرفی ورزشکار یا فرمول زیر محاسبه می شود:

$$V_{O_2 \max} = 11/288 (d) - 11/288 \times \text{مسافت به کیلومتر} + 22/288 \times V_{O_2 \max}$$

حداکثر اکسیژن مصرفی، در متخبی از رشته های ورزشی:

- دوندگان استقامتی و دوچرخه سواران: در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۷۵
- اسکواش (مردان): در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۶۵
- فوتبال (مردان): در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۶۵-۶۰
- راگبی: در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۵۵
- والیبال (زنان): در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۵۰
- بیس بال (مردان): در دقیقه / کیلوگرم / میلی لیتر ۵۰



بی هوازی ورزشکارانی است که دور رفت و برگشت از اجرای اصلی رشته آن هائلی می شود، مثل فوتبال، هاکی، بسکتبال و اسکواش.

### ۳. آزمون دویدن T

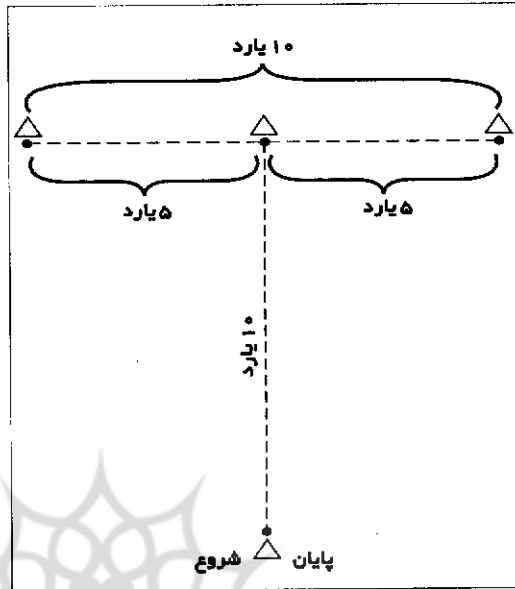
این آزمون برای سنجش قابلیت چابکی مناسب است. مطابق شکل (بالای صفحه بعد)، در این آزمون مسیر T شکل بدین شرح طی می شود.

- ۱۰ یارد دویدن سریع به سمت جلو و لمس یک مخروط (یا علامت).
- پنج یارد دویدن سریع (باپهلوی پا) به سمت چپ و لمس مخروط (یا علامت).
- ۱۰ یارد دویدن سریع به سمت راست و لمس مخروط (یا علامت).

### ۲. آزمون ۳۰۰ یارد رفت و برگشت

این آزمون، سطح متوسطی از توان بی هوازی یعنی سیستم لاکتات را برآورد می کند، شیوه اجرای آن، ۳۰۰ یارد\* دویدن به صورت رفت و برگشت است (۱۲ مرتبه دویدن در مسافت ۲۵ یارد). این آزمون برای ارزیابی توان





### ۵. آزمون سرعت خطی

آزمون سنجش حداکثر سرعت، برای بسیاری از رشته‌های ورزشی ضروری است. توجه به رشته‌های گوناگون ورزشی، گزینه‌های متفاوتی برای مسافت وجود دارد. مثلاً برای رشته تنیس مسافت‌های پنج یا ۲۰ متر مناسب است تا شتاب اولیه ورزشکار در دوییدن ارزیابی شود. برای رشته ورزشی راگبی، به منظور ارزیابی حداکثر سرعت، مسافت ۶۰ متر مناسب است.

### ۶. پرش طول ایستاد

این آزمون، حداکثر توان بی‌موازی (پاهای) را تعیین می‌کند. در این آزمون، شتاب اولیه قدرت انفجاری کاربرد دارد. این آزمون برای دوندگان سرعتی، تنیس‌بازان، بازیکنان راگبی، هاکی‌بازان، فوتبالیست‌ها و شنشیربازان مناسب است. بهترین مسافت پذیرفته برای این آزمون به تکنیک برای زنان و مردان بدین شرح است:  
برای مردان متر ۲/۳۰-۳/۳۰ برای زنان متر ۲/۴۰-۳/۰

### ۷. پرش سارجنت یا عمودی

این آزمون نیز، حداکثر توان بی‌موازی (پاهای) را تخمین می‌زند. یکی از رایج‌ترین آزمون‌ها برای سنجش قدرت پا

- پنج یارد دوییدن سریع به سمت مخروط وسط و لمس آن.
  - ۱۰ یارد دوییدن سریع و برگشتن و رسیدن به نقطه پایان.
- این آزمون برای سنجش قابلیت چابکی ورزشکاران رشته‌های تنیس، اسکواش یا فوتبال مناسب است که در آن‌ها حرکات در جهات متفاوت تکرار می‌شوند.

### ۴. آزمون ۲۰ متر رفت و برگشت

آزمون ۲۰ متر رفت و برگشت، آزمون دیگری برای سنجش قابلیت چابکی است. این آزمون ساده، شامل چند مرحله دوییدن سریع و برگشتن است. این آزمون، برای ورزشکاران رشته‌های ورزشی راگبی، فوتبال، تنیس و بسیاری دیگر از رشته‌های ورزشی، آزمون مناسبی محسوب می‌شود و مطابق تصویر و شرح زیر به اجرا در می‌آید.



- آزمودنی از مخروط وسط به سمت مخروط سمت چپ سریع می‌دود. در این مرحله، پنج متر را طی می‌کند. پس از لمس مخروط سمت چپ، به مسافت ۲۰ متر به سمت مخروط وسط سمت راست می‌دود. پس از لمس آن، پنج متر دیگر را به سمت چپ می‌دود. پس از لمس آن، پنج متر دیگر را به سمت راست می‌دود و در پایان، خود را به مخروط وسط می‌رساند.



در این آزمون اجرای درست حرکت بسیار مهم است و باید دقیقاً کنترل شود. بهترین امتیاز برای مردان و زنان به شرح زیر است:

عالی	بیش تر از ۴۵ مردان
عالی	بیش تر از ۳۰ زنان
ضعیف	کم تر از ۲۰ مردان
ضعیف	کم تر از ۸ زنان

#### ۸. آزمون دراز و نشست (تعداد در یک دقیقه)

این آزمون، استقامت عضلانی عضلات تنه را اندازه گیری می کند. در این آزمون، ورزشکار در حالتی که به پشت یک دقیقه به پشت روی زمین دراز کشیده است، به حالت نشسته در می آید و مجدداً به حالت اولیه باز می گردد. بهترین امتیاز دراز و نشست دو یک دقیقه، برای مردان ۶۰ و برای زنان ۵۰ است. کسب امتیاز ۳۸ برای مردان و ۳۰ برای زنان، استقامت ضعیف عضلانی و عضلات تنه را نشان می دهد.

است. در این آزمون، آزمودنی کنار دیواری ایستاد و سعی می کند، با پرش عمودی، دست خود را به بالاترین نقطه روی دیوار برساند. این آزمون نیز، برای سنجش قدرت عمودی است. آزمون پرش سارجنت، برای ورزش های بسکتبال، فوتبال (بازیکنان دفاع)، دروازبان و خط حمله) والیبال، تنیس و راگبی مناسب است. بهترین ارتفاع پرش عمودی در این آزمون، ۷۰ تا ۵۵ سانتی متر (در مردان) است.

#### ۹. آزمون پرتاب توپ مدیسین بال (از بالای سر)

این آزمون، روش دیگری برای سنجش توان بی هوازی (یاهنا) محسوب می شود. در این آزمون، ورزشکار از روی نیمکت به پائین می پرد و بلافاصله پرش عمودی را انجام می کند. امتیاز مطلوب در این آزمون، اندازه ارتفافی است که ورزشکار در آزمون پرش سارجنت به آن سمت جهش یافته است.

#### ۱۰. آزمون پرتاب توپ مدیسین بال (از بالای سر)

این آزمون قدرت بالاتنه را محاسبه می کند. ورزشکار در این آزمون، توپ مدیسین بال دو تا پنج کیلوگرمی را همانند پرتاب اوت در فوتبال، بدون دویدن و در حالت ایستا پرتاب می کند. این آزمون، برای اغلب رشته های ورزشی مناسب است.

**پاورقی**  
\* هر یارد برابر ۰/۹۱۴ متر است.

**منبع**  
1. [www.toitalperformance.co.uk.../Designing sports specific fitness programmes](http://www.toitalperformance.co.uk.../Designing%20sports%20specific%20fitness%20programmes)

