



آموزشی

فرانک شالچی

کارشناس تربیت بدنی



ارزیابی افراد از نظر جسمانی، به اندازه گیری یک یا دو مورد خاص منحصر نیست، بلکه در آزمون های متفاوت، مجموعه ای از توانایی های انسان، مورد سنجش قرار می گیرد و بر مبنای نتایج آن ها، افراد را طبقه بندی می کنند. بنابراین، مجموعه ی توانایی های جسمانی را «آمادگی عمومی بدن» می نامند. آمادگی عمومی بدن شامل آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی است که در برخی منابع، آن را «آمادگی جسمانی» نامیده اند. برخی از این توانایی ها که با سلامتی مرتبط هستند، در حیطه ی آمادگی جسمانی قرار دارند و برخی دیگر که در مهارت های ورزشی نقش دارند، در حیطه ی آمادگی حرکتی قرار می گیرند و به آن ها «آمادگی برای مهارت های ورزشی» نیز اطلاق می شود [مجتهدی، ۱۳۷۹].

آمادگی جسمانی به مجموعه قابلیت هایی اطلاق می شود که ذاتی و بنیادی هستند و آموزش پذیر نیستند، اما در اثر تمرین بهبود پیدا می کنند. قابلیت هایی چون: قدرت، استقامت عضلانی، آمادگی قلبی تنفسی و انعطاف پذیری، در زمره ی آمادگی جسمانی هستند. این دسته از قابلیت ها، ذاتی اند و اکتسابی نیستند. اما در مقابل، آمادگی حرکتی به قابلیت هایی گفته می شود که اکتسابی و آموزش پذیرند و در اثر آموزش و تمرین بهبود می یابند. قابلیت هایی چون سرعت، چابکی، تعادل، نیروی عضلانی، هماهنگی عصب و

## چگونه مجموعه آزمون های آمادگی جسمانی را اجرا کنیم

عضله، زمان واکنش و توان عضلانی، در گروه آمادگی حرکتی قرار دارند. در یک مجموعه آزمون معمولاً، از هر دو گروه آمادگی، قابلیت هایی که از اهمیت بیشتری برخوردارند، اندازه گیری می شوند [امیرتاش، ۱۳۶۶]. پس از جنگ دوم جهانی، اولین

اندازه‌گیری آمادگی عمومی بدن توسعه‌ی چشم‌گیری پیدا کرد و انواع آزمون‌ها ابداع شدند. علت اصلی توسعه و رواج این‌گونه آزمون‌ها، ضرورت بخش آمادگی بدنی نظامیان بود که بعدها برای عموم مردم مورد استفاده قرار گرفت. برای مثال، «آزمون کوپر» یا ۱۲ دقیقه دویدن، اولین مرتبه در سال ۱۹۶۸ در نیروی هوایی آمریکا طراحی و اجرا شد و «آزمون پله هاروارد» در طول جنگ جهانی دوم ابداع و عرضه شد [پیشین].

در طول سال‌های بعد از جنگ، کشورهای گوناگون هر یک به

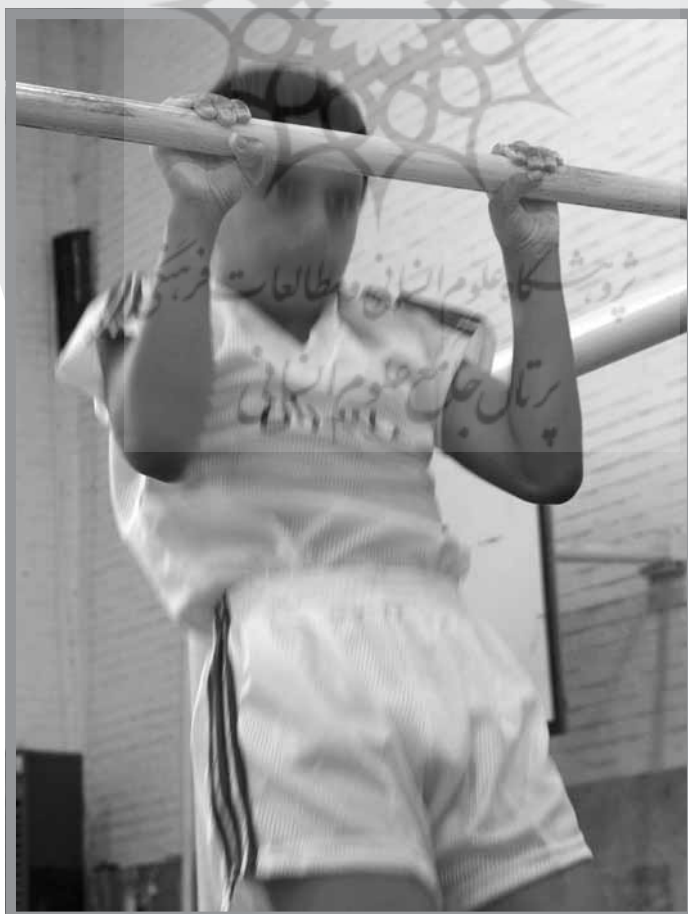
جفت، پریدن به طرفین یا پرش زیگزاگ، شنای روی صندلی، بارفیکس و دو استقامت ۶ دقیقه (نیمه کوپر) بود [Mathews, 1978]. «آزمون آمادگی کانادا»، یکی دیگر از مجموعه آزمون‌های ابداع شده است که دو ۴۵ متر سرعت، دراز و نشست، آویزان شدن از بارفیکس، دو ۹×۴ متر، پرش جفت و دو ۲۷۰ متر دویدن را شامل می‌شود و برای رده‌های سنی ۷ تا ۱۷ سال استاندارد شده است.

در طول سال‌های بعد از جنگ جهانی دوم، طراحی و ساخت آزمون‌های گوناگون برای

مجموعه آزمون برای اندازه‌گیری آمادگی عمومی بدن، تحت عنوان کراس-وبر<sup>۱</sup>، برای تعیین حداقل آمادگی عضلانی کودکان، طراحی شد. این آزمون شش ماده داشت که عبارت‌اند از: دراز و نشست زانو راست و زانو خم، بالا بردن بالاتنه در حالت درازکش به سینه، بالا بردن پاها در حالت درازکش به سینه، خم شدن روی نیمکت در حالت ایستاده [کاشف، ۱۳۸۵].

پس از تأسیس «مؤسسه‌ی ایفرد» (انجمن آمریکایی تربیت بدنی، بهداشت و تفریحات سالم)، آزمون آمادگی جسمانی جوانان ایفرد در سال ۱۹۵۷ در شش ماده ابداع شد که عبارت‌اند از: دراز و نشست زانو خم، کشش بارفیکس برای پسران و آویزان شدن از بارفیکس با آرنج‌های خم برای دختران، پرش جفت، دو ۴۵ متر سرعت، دو ۴۰×۹ متر و دو ۹×۴ متر رفت و برگشت. آزمون‌های دراز و نشست، بارفیکس و دو ۴۰×۹ متر در حیطه‌ی آمادگی جسمانی، و آزمون‌های دو ۴۵ متر سرعت، پرش جفت و دو ۹×۴ متر، در حیطه‌ی آمادگی حرکتی قرار دارند. مجموعه‌ی آزمون ایفرد در سال ۱۹۸۰، به شکل اصلاح شده، تحت عنوان «ایفرد برتر»<sup>۲</sup> به تأیید «سازمان بهداشت جهانی» رسید [امیرتاش، ۱۳۶۶].

پس از آن، در طول سال‌های ۱۹۶۹ و ۱۹۷۰، «مجموعه آزمون عملکرد جسمانی کالیفرنیا» ابداع شد که شامل: دراز و نشست، پرش



نوعی، مجموعه آزمون‌هایی را طراحی و استاندارد کردند. از جمله، کشورهای اروپایی، «مجموعه آزمون اروپایی»<sup>۳</sup> را ساختند که شامل ۱۹ آزمون بود. در همین سال‌ها، «آزمون فلشمن»<sup>۴</sup> ابداع شد که شامل ۱۰ آزمون است. بیشترین تعداد آزمون در یک مجموعه، توسط استرالیایی‌ها ابداع شد که ۱۶ آزمون را شامل می‌شود.

آزمون‌هایی که برای نظامیان ساخته شده‌اند، کامل‌ترین مجموعه آزمون‌های آمادگی عمومی بدن هستند [کاشف، ۱۳۸۵].

در سال ۱۳۶۳، مجموعه آزمون ایفرد، به عنوان مواد امتحانی برای ارزش‌یابی درس تربیت بدنی در مدرسه‌های ایران در نظر گرفته شد و برای آن، نورم‌های استاندارد ساخته شد. در طول سال‌های ۱۳۶۳ تا

۱۳۷۲، این مجموعه آزمون در مدرسه‌ها به اجرا درمی‌آمد که همواره با مشکلاتی همراه بود. در سال ۱۳۷۲، آزمون ایفرد برتر با کمی تغییرات و متناسب با مدرسه‌های ایران، برای ارزش‌یابی در درس تربیت بدنی، در مدرسه‌ها جایگزین روش قبلی گردید [پیشین]. اما برای اجرای این آزمون نیز، معلمان تربیت بدنی با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شدند که غالباً ناشی از امکانات ناچیز مدرسه‌ها بود. در برخی موارد نیز، ناآگاهی از نحوه‌ی برگزاری مجموعه آزمون‌ها، باعث بروز مشکلاتی می‌شد. در این مقاله، راهکارهای مناسب برای اجرای «مجموعه آزمون‌های آمادگی عمومی بدن» ارائه شده‌اند.

## نحوه‌ی اجرای مجموعه آزمون‌ها

مجموعه آزمون‌های آمادگی عمومی بدن، ترکیبی از چند آزمون است که هنگام اجرای آن، باید به نکات زیر توجه کرد:

۱. قبل از اجرای اصلی، دانش‌آموزان باید چند مرتبه به طور آزمایشی آزمون‌ها را اجرا کنند تا به طور کامل نحوه‌ی اجرای هر یک را فراگیرند.

۲. اجرای آزمون‌ها نباید بر یکدیگر اثر بگذارند و خستگی ناشی از آزمون اول، نباید روی آزمون بعدی مؤثر باشد. بنابراین، باید ترتیب اجرای آزمون‌ها به طریقی باشد که آزمون‌های خسته‌کننده در انتهای مسیر تعیین شده قرار گیرند. در صورتی که دو آزمون خسته‌کننده و طولانی مدت در مجموعه آزمون



## آمادگی جسمانی به مجموعه قابلیت‌هایی اطلاق می‌شود که ذاتی و بنیادی هستند و آموزش پذیر نیستند، اما در اثر تمرین بهبود پیدا می‌کنند



می‌شود.

۹. در روزهای بارانی، وقتی که زمین حیاط مدرسه خیس است، آزمون‌ها را در محیط سرپوشیده اجرا کنید. اگر امکان اجرای آزمون‌ها در کلاس، راهروها یا نمازخانه و سایر محیط‌های سرپوشیده‌ی دیگر وجود ندارد، اجرای آزمون‌ها را به زمان مناسب موکول کنید.

۱۰. توجه داشته باشید که دانش‌آموزان حتماً قبل از اجرای آزمون‌های دشوار تحت آموزش و تمرین قرار گرفته باشند. اصولاً، بدون آموزش قبلی و چندین مرتبه تکرار اجرای آزمون، نباید از دانش‌آموزان انتظار داشته باشید که اجرای موفق‌ی داشته باشند.

۱۱. در اجرای آزمون‌ها، همواره بکوشید محیطی پرنشاط و مفرح برای دانش‌آموزان ایجاد کنید، به طوری که آن‌ها با شوق و علاقه در آزمون‌ها شرکت کنند. وجود استرس و اضطراب در دانش‌آموزان باعث افت عملکرد می‌شود و آن‌ها را بی‌انگیزه می‌سازد.

۱۲. هرگز به دانش‌آموزی که از آمادگی بالایی برخوردار نیست، فشار بیش از حد وارد نکنید و در اجرای آزمون‌ها، با توجه به توانایی افراد از آن‌ها انتظار معقول داشته باشید. به خاطر داشته باشید که توانایی افراد به صورت تدریجی و در اثر تمرین و ممارست افزایش می‌یابد.

و وسایل مورد استفاده یک مرتبه امتحان شوند، تا از سلامت آن‌ها اطمینان حاصل کنیم.

۶. قبل از استقرار ایستگاه‌ها، از محل اجرا بازدید به عمل آید و وسایلی که ممکن است به دانش‌آموزان صدمه بزند، از محیط پاک شوند.

۷. در صورتی که فردی در اجرای آزمون‌ها به شما کمک می‌کند، قبل از برگزاری باید توجیه شود و با هماهنگی قبلی و آمادگی کامل اجرای آزمون‌ها را شروع کنید.

۸. هرگز آزمون‌ها را به صورت یک نفره اجرا نکنید. سعی کنید که در هر مرتبه اجرای آزمون، حداقل دو دانش‌آموز به طور هم‌زمان یک آزمون را اجرا کنند. با این روش، علاوه بر صرفه‌جویی در وقت، حس رقابت در دانش‌آموزان به وجود می‌آید و باعث بهبود رکوردهایشان

وجود داشته باشد، باید حداقل در دو روز متفاوت به اجرا درآیند.

۳. ترتیب اجرای آزمون‌ها باید به طریقی تنظیم شود که روی یک اندام متمرکز نباشد. بنابراین، اگر در آزمون اول، حرکت مربوط به پاهاست، در آزمون بعدی روی دست‌ها تکیه شود. به این ترتیب، یک عضو یا اندام تحت فشار قرار نمی‌گیرد.

۴. قبل از شروع برگزاری آزمون‌ها، برگه‌های ثبت نتایج به دقت تنظیم شوند، تا هنگام اجرا مشکل و اختلالی در ثبت نتایج به وجود نیاید. به این منظور لازم است که روز قبل از اجرا، برگه‌ها به دقت بررسی شوند و ترتیب اجرای آزمون‌ها و نحوه‌ی استقرار ایستگاه‌ها مشخص گردد.

۵. وسایل مورد نیاز را از قبل و حتی بیش از حد نیاز آماده کنیم تا در صورت خراب شدن یکی از آن‌ها، بلافاصله جایگزین شود. لازم است که قبل از شروع آزمون، دستگاه‌ها

### پی‌نویس

1. Kruse - weber
2. Best AAHPERD
3. Euro-Test
4. Feleshman

### منابع

۱. امیرتاش، علی محمد. «سنجش و ارزیابی در تربیت بدنی» (جزوه درسی). دانشگاه علوم تربیتی دانشگاه تهران. ۱۳۶۶.
۲. کاشف، مجید. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. تربیت بدنی آموزش و پرورش. ۱۳۸۵.
۳. مجتهدی، حسین. آزمون‌های ورزشی. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی وزارت آموزش و پرورش. چاپ دوم. ۱۳۷۹.
4. Mathews, Donald, K. "Measurement in physical education, the ohio state university, Saunders co. 1978.
5. AAHPERD, physical Best instructors Guide, AAHPERD Publications, wal dorf, 1989.